



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

اليقظة العقلية كمنبئ للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن

الحياة لدى عينة من المراهقين في مدينة حلب

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية

إعداد الطالبة

ميلاد حسن سلطان

إشراف الدكتورة

رغداء نعيمة

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

2023-2022 م

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً طيباً مباركاً الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه الرسالة، واعتزافاً بالجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان وفائق الاحترام والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة الفاضلة: **رغداء علي نعيمة** نائب رئيس جامعة دمشق لشؤون التعليم المفتوح، فإن رحابة صدرها وسمو خلقها، وأسلوبها المميز وتوجيهاتها القيمة وملاحظاتها البناءة لهم الأثر الكبير في إخراج هذه الرسالة إلى حيز الوجود.

وأتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى أعضاء لجنة الحكم الأفاضل: الدكتورة رآفات أحمد، والدكتورة صافيناز جويش على تفضلهما بمناقشة هذه الرسالة وتصويبها.

وأقدم بشكري الجزيل لأساتذتي الكرام محكمي أدوات البحث على تعاونهم في تحكيم المقاييس.

وأتوجه بخالص الشكر والامتنان إلى جامعة دمشق، وبالأخص كلية التربية قسم الإرشاد النفسي الذي أتاح لي الفرصة لنيل العلم والمعرفة من هذا الصرح العلمي الكبير، وقدم لي كامل الدعم والتسهيلات، فلهم خالص الاحترام والتقدير.

وأوجه بطاقة شكر لجامعتي الأم (جامعة حلب)، وبالأخص كلية التربية التي نهلت من علمها، وتوقفت فيها في جميع سنواتي الدراسية الجامعية إلى أن أصبحت معيدة على كل ما قدموه لي من دعم وتسهيلات، فلهم خالص الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والامتنان لمديرية التربية في مدينة حلب والطلبة على حسن تعاونهم في تطبيق المقاييس، والشكر موصول لوالدي ولأصدقائي، ولكل من قدم الدعم لي لإنجاز هذه الرسالة، فجزاهم الله عني كل خير.

الباحثة

إهداء

إليك ربي خالص عملي يكون ولو سجلاً صغيراً في صحيفة أعمالي، اللهم بارك لي وبارك عليّ فإن رضاك هو

مبتغاي

إلى من غرسا في قلبي أسمى معاني الأفاضل...

لكما كل الفضل بعد الله فيما ارتقيت من المعالي...

(أمي وأبي)

إلى منبر العلم والأخلاق وحب الوطن...

إلى منارة العلماء والباحثين والصرح الشامخ...

(جامعة دمشق)

إلى كل من علمني حرفاً وغرس فيّ حب العلم...

إلى كل باحث وباحثة...

أهدي إليكم جميعاً ثمار جهدي المتواضع

الباحثة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	فهرس المحتويات
خ	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
س	فهرس الملاحق
1	الملخص
الفصل الأول: خطة البحث	
3	أولاً: المقدمة
5	ثانياً: الإشكالية البحثية
7	ثالثاً: تساؤلات البحث
7	رابعاً: فرضيات البحث
9	خامساً: أهداف البحث
10	سادساً: أهمية البحث
11	سابعاً: مسوغات البحث
11	ثامناً: مصطلحات البحث
12	تاسعاً: حدود البحث
الفصل الثاني: دراسات سابقة	
15	أولاً: دراسات عربية
22	ثانياً: دراسات أجنبية
26	ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة
29	رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

29	خامساً: مكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإطار النظري	
31	المحور الأول: اليقظة العقلية
31	1. تمهيد
32	2. مفهوم اليقظة العقلية
33	3. المفاهيم المتداخلة مع مفهوم اليقظة العقلية
34	4. العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية
34	5. النظريات المفسرة لليقظة العقلية
35	6. أهمية اليقظة العقلية
36	7. خصائص الشخص اليقظ عقلياً
37	8. أبعاد اليقظة العقلية
39	المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية
39	1. تمهيد
39	2. مفهوم الضغوط النفسية
40	3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
40	4. مصادر الضغوط النفسية
41	5. ضغوط المراهقة
41	6. مفهوم الضغوط الأكاديمية
43	7. مسببات الضغوط الأكاديمية
44	8. آثار الضغوط الأكاديمية
46	المحور الثالث: الرضا عن الحياة
46	1. تمهيد
46	2. مفهوم الرضا عن الحياة
48	3. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
48	4. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
50	5. العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة

50	6. أبعاد الرضا عن الحياة
51	7. الرضا عن الحياة والصحة النفسية
52	المحور الرابع: المراهقة
52	1. تمهيد
52	2. مفهوم المراهقة
53	3. أنماط المراهقة
54	4. مراحل المراهقة
54	5. الخصائص العامة للمراهقة
55	6. مطالب النمو في مرحلة المراهقة
56	7. حاجات المراهقين
56	8. مشكلات المراهقة
57	تحليل ومناقشة الإطار النظري
	الفصل الرابع: الإطار العملي
60	أولاً: منهج البحث
60	ثانياً: متغيرات البحث
61	ثالثاً: مجتمع البحث
62	رابعاً: عينة البحث
67	خامساً: أدوات البحث
82	سادساً: الأساليب الإحصائية والتحليلية المستخدمة في البحث
	الفصل الخامس: نتائج البحث ومناقشتها
85	أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث وتفسير النتائج
94	ثانياً: مناقشة فروض البحث وتفسيرها
121	ثالثاً: الصعوبات التي واجهت الباحثة
121	رابعاً: الخاتمة
123	خامساً: توصيات ومقترحات البحث
	المراجع
126	أولاً: المراجع العربية

132	ثانياً: المراجع الأجنبية
الملاحق	
155	Abstract

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
61	توزع أفراد المجتمع الأصلي	1
63	عدد الطلبة المراهقين في كل طبقة من مجتمع البحث حسب المتغيرات الديموغرافية للبحث والعدد المطلوب سحبه	2
64	توزع الثانويات التي سحبت عينة البحث منها	3
65	توزع أفراد عينة البحث وفق المتغيرات الديموغرافية	4
66	نتائج اختباري كولموغوروف -سميرنوف وشابيرو-ويلك لتوضيح اعتدالية التوزيع لبيانات العينة الكلية	5
68	أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأرقام العبارات	6
69	تعديل بعض العبارات حسب توجيهات السادة المحكمين	7
70	معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	8
70	قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	9
71	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها لمقياس اليقظة العقلية (الصدق التمييزي)	10
72	ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية	11
73	أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية وأرقام العبارات	12
74	تعديل بعض العبارات حسب توجيهات السادة المحكمين	13
75	معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	14
75	قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	15
76	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها لمقياس الضغوط الأكاديمية (الصدق التمييزي)	16

17	ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية	77
18	أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأرقام العبارات	78
19	تعديل بعض العبارات حسب توجيهات السادة المحكمين	79
20	معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	79
21	قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	80
22	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس الرضا عن الحياة (الصدق التمييزي)	81
23	ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية	81
24	فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى اليقظة العقلية	85
25	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	85
26	توزع أفراد العينة حسب الربيعيات على مقياس اليقظة العقلية	86
27	فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى الضغوط الأكاديمية	88
28	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده الفرعية	88
29	توزع أفراد العينة حسب الربيعيات على مقياس الضغوط الأكاديمية	89
30	فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى الرضا عن الحياة	90
31	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية	91
32	توزع أفراد العينة حسب الربيعيات على مقياس الرضا عن الحياة	92
33	معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الرضا عن الحياة	94
34	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)	95

97	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي-ثالث ثانوي)	35
99	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)	36
101	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)	37
103	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي -ثالث ثانوي)	38
105	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)	39
108	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)	40
110	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي-ثالث ثانوي)	41
112	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)	42
114	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية	43
116	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة	44
118	معاملات الارتباط بين متغيرات البحث	45
119	نتائج معامل الانحدار المتعدد التدريجي باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)	46
119	ملخص النموذج لنتائج معامل الانحدار	47

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
66	توزع أفراد العينة من المراهقين على المتغيرات الديموغرافية	1
86	الوزن النسبي لمقياس اليقظة العقلية	2
87	توزع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس اليقظة العقلية	3
89	الوزن النسبي لمقياس الضغوط الأكاديمية	4
90	توزع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الضغوط الأكاديمية	5
92	الوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة	6
93	توزع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الرضا عن الحياة	7
96	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى)	8
98	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي)	9
100	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي)	10
102	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى)	11
104	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي)	12
106	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي)	13
109	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى)	14
111	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي)	15
113	المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي)	16

115	المتوسط لدرجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية	17
117	المتوسط لدرجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة	18

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات البحث وفقاً للترتيب الهجائي	139
2	تعليمات المقاييس	140
3	مقياس اليقظة العقلية للمراقق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين (Drouzman et al.,2018) الصورة الأجنبية	141
4	مقياس اليقظة العقلية للمراقق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين (Drouzman et al.,2018) تعريب الباحثة قبل التحكيم	142
5	مقياس اليقظة العقلية للمراقق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين (Drouzman et al.,2018) تعريب الباحثة بعد التحكيم	144
6	مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018) الصورة الأجنبية	146
7	مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018) تعريب الباحثة قبل التحكيم	147
8	مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018) تعريب الباحثة بعد التحكيم	149
9	مقياس الرضا عن الحياة (2013) إعداد مجدي الدسوقي قبل التحكيم	151
10	مقياس الرضا عن الحياة (2013) إعداد مجدي الدسوقي بعد التحكيم	153

الملخص

هدف البحث الحالي إلى دراسة اليقظة العقلية كمنبئ للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين في مدينة حلب، وتكونت العينة من (640) مراهقاً ومراهقة من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي، وطبق مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين (Droutman et al., 2018) تعريب الباحثة ومقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al., 2018) تعريب الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013)، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وخلص البحث إلى النتائج التالية: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ووجود مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية، ووجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وبتغير الصف الدراسي لصالح الأول الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وبتغير الصف الدراسي لصالح الثالث الثانوي وبتغير الاختصاص الدراسي لصالح العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وبتغير الصف الدراسي لصالح الأول الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في الضغوط الأكاديمية لصالح منخفضي اليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في الرضا عن الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية تعد منبئاً للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية-الضغوط الأكاديمية-الرضا عن الحياة-المراهقين.

الفصل الأول: خطة البحث

أولاً: المقدمة

ثانياً: الإشكالية البحثية

ثالثاً: تساؤلات البحث

رابعاً: فرضيات البحث

خامساً: أهداف البحث

سادساً: أهمية البحث

سابعاً: مسوغات البحث

ثامناً: مصطلحات البحث

تاسعاً: حدود البحث

يتناول الفصل الأول خطة البحث: المقدمة، والإشكالية البحثية، وتساؤلات البحث، وفرضيات البحث، وأهداف البحث، وأهمية البحث، ومسوغات البحث، ومصطلحات البحث، وحدود البحث الذي يعرض على النحو الآتي:

أولاً: المقدمة:

شهد نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين في عصر العولمة تحديات صعبة وصراعات كبيرة على مستوى الفرد والمجتمعات والدول، منها انتشار الأوبئة والفقر والهجرة والبطالة والحروب، وسعي الأفراد إلى تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم لمواكبة صيرورة الحياة، وترتب على ذلك تغيرات مختلفة شملت سلوك الإنسان وتفكيره وشخصيته، وجميع جوانب حياته الاجتماعية والانفعالية والثقافية والأخلاقية والقيمية، والكثير من المتاعب والضغوط النفسية، وهذا ما جعل تحقيق الصحة النفسية والسعادة لدى الفرد ليس أمراً بسيطاً وسهلاً، كما أن المراهق ليس بمعزل عن هذه التغيرات كونه جزءاً من هذا المجتمع، فكثيراً ما يتعرض لمشكلات أو اضطرابات عديدة، ومن هنا كان لا بد من ضرورة البحث عن المتغيرات التي من شأنها أن تفسر لنا مدى تعرض المراهقين لهذه المشكلات أو الاضطرابات، ومدى قدرتهم على مواجهتها والتصدي لها .

وتعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي نالت اهتماماً خاصاً من قبل الباحثين في السنوات الأخيرة الماضية، وتناولتها أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة مسميات منها: اليقظة العقلية أو الذهنية، الوعي المدرك، التأمل الواعي، الإدراك الصادق، التأمل اليقظ، الوعي في الوقت الحاضر، وغيرها من المسميات (دغنوش، 2020، ص:535)، فإنها من المتغيرات المهمة التي تسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد، ولاسيما أن اليقظة العقلية هي قدرة تركيز الذهن تركيزاً كاملاً على اللحظة الراهنة، وإدراك ما يفعله الفرد، وعدم المبالغة في رد الفعل، فمن خلالها يصبح الفرد واعياً للحاضر، ولا ينجرّف بعيداً في الماضي أو المستقبل، وعندما يصل الفرد إلى هذه الحالة من الوعي يمكنه الاستمتاع بحالة السلام الداخلي.

وانتقالاً للضغوط فقد يلاحظ أن الضغوط ليست ظاهرة جديدة، فقد انتشرت انتشاراً متزايداً ولوحظت في جميع الأعمار، وهناك الكثير من وجهات النظر حول مفهوم الضغوط النفسية في الطب وعلم النفس والاجتماع، وقد تحدث الضغوط عندما يتعرض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث، ويشعر أن ذلك قد يفوق قدرته وإمكانيته على مواجهتها والتصدي لها، ويواجه المراهقون ضغوطاً مختلفة في حياتهم، وتعد العوامل المتعلقة بالدراسة والأداء والإنجاز الأكاديمي والواجبات المدرسية من أبرز العوامل المسببة للضغوط النفسية، ولكن هذا الأمر قد يتوقف على شدة الضغط، ونظرة الطالب المراهق وتفسيره لهذه الضغوط، فهذه الضغوط يمكن أن تكون دافعاً للتفوق، ويمكن أن تتحول إلى عوائق، وتؤدي إلى الفشل الأكاديمي والعجز وكراهية الدراسة والإحباط والاضطرابات الانفعالية.

كما يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي التي تحظى بالاهتمام الكبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وأصبح من المطلب الجوهرى للإنسان في العصر الحالي لكونه مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية والسعادة الوجدانية، ومكوناً مهماً لحياة الفرد، وينظر للرضا عن الحياة على أنه الطريقة التي يعبر بها الفرد عن عواطفه ومشاعره وكيف يشعر بها تجاه مستقبله، ويتجلى الرضا في جانبين إما تقييم في جانب معرفي إدراكي وتقييم للحياة عامة، أو تقييم لجوانب معينة محددة من الحياة كالرضا عن الدراسة أو الأسرة، وللرضا عن الحياة أثر محفز على زيادة أداء الفرد في المجتمع وزيادة فاعليته ومستوى طموحه، فلا يتطلب الشعور بالرضا فعل أمور عظيمة، بل يكفي الفرد أن يمتلك النظرة والانفعالات الإيجابية والقناعة.

وفي البحث الحالي تتناول الباحثة متغيرين مهمين من علم النفس الإيجابي وهما اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، ومتغير آخر يعد من أبرز المسببات للاضطرابات النفسية وهو الضغوط الأكاديمية، لدى فئة معرضة لمختلف التغيرات وهي فئة المراهقين، وهم طلبة المرحلة الثانوية.

ثانياً: الإشكالية البحثية:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة ودرجة في تطور الفرد، نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة، قد تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ففيها الجوانب الإيجابية المتمثلة في الطاقة والحيوية والنمو السريع والرغبة في إحداث التغيير، وفيها الجوانب السلبية مثل الشعور بالحزن والاكتئاب، كما أنها مرحلة مليئة بمواقف الصراعات والاضطرابات الانفعالية، وحدثت المشكلات النفسية والأكاديمية، والتي يقابلها مرحلة التعليم الثانوي، ففيها تتكون شخصية المراهق، ويتحدد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني، كما تعد أيضاً من المراحل العمرية والأكاديمية التي تفرض تحديات كبيرة على المراهقين، فطلبة الصف الأول الثانوي يمرون بخبرات جديدة غير مألوفة، ولاسيما الانتقال من مرحلة التعليم الأساسي إلى المرحلة الثانوية، ولديهم متطلبات أكاديمية أكثر تتمثل في اختلاف طبيعة الدراسة عن المراحل السابقة، وضخامة المنهج الدراسي وكثافته، واختلاف المقررات الدراسية، وصعوبة اختيار التخصص الدراسي، كما أن طلبة الصف الثالث الثانوي على أعتاب الحصول على الشهادة الثانوية، وهنا تزداد على المراهق الضغوط سواء كانت من الأسرة أو المدرسة لتحقيق النجاح الدراسي، فلديهم طموحات وآمال كبيرة، حيث يفكرون كثيراً بمستقبلهم، ويحملون طموحات أسرهم وأقاربهم، ولديهم رغبة كبيرة في تحقيق النجاح والحصول على التقدير والمكانة المناسبة، كما ينتابهم شعور بالخوف من الفشل والإخفاق الأكاديمي، والقلق من عدم القدرة على تحقيق أهدافهم المستقبلية، والقلق من الامتحانات، وزيادة العبء الأكاديمي والمعرفي أيضاً، واستناداً إلى ما ذكره ويتكويتز وآخرون (Witkiewitz, et al., 2013, P:1564) أن اليقظة العقلية تعمل متغيراً واقعياً في المواقف الضاغطة ومنها المواقف الحادثة في البيئة الدراسية، ولكي يتغلب الطلبة المراهقون على هذه الظروف والعوائق لابد من امتلاكهم مستوى مناسباً من اليقظة العقلية، فاليقظة العقلية تساعد على حماية الفرد من التعرض للضغوط، ويصبح الفرد من خلالها أكثر وعياً واندفاعاً لنشاطاته الحالية، وأكثر بذلاً لإنجاز المهام الموكلة إليه، كما أن التعرض المستمر والمفرط للضغط قد يؤدي إلى استنفاد طاقة الفرد وضعف قدرته على التكيف وتعرضه للإنهاك النفسي والجسدي، مما يؤدي إلى ظهور وتفاقم العديد من المشكلات الصحية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية، فبعض المراهقين قد يفشلون في تخطي المواقف الصعبة والضغط

والمشكلات التي تواجههم أثناء دراستهم، ويشعرون أنهم بمفردهم يواجهونها، وهذا ما يؤثر سلباً على الرضا عن الحياة لدى المراهق الذي يعيش حياة مليئة بمواقف الفشل والصراعات والإحباطات، فالرضا عن الحياة هو أحد المتغيرات التي تؤثر في حياة الأفراد وتعطي معنى وقيمة للحياة، كما يمثل أثراً مهماً في توافق المراهقين وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، ويشكل قدراً عالياً من الكفاءة لمواجهة الضغوط والصراعات التي يمر بها، ويسمو بشخصيته لتحقيق أكبر قدر من التوافق والصحة النفسية، مما يجعل للرضا عن الحياة دوراً هاماً في الحياة الأكاديمية لأنها قد تكون مصدراً من مصادر الضغوط لدى المراهقين، وبالتالي فإن اليقظة العقلية تساعد الفرد المراهق على تقبل الوضع الذي يعيشه، ولو كان يتعرض للضغوط من أسرته أو مدرسته، مما يجعله قادراً على مواجهة هذه الضغوط، إضافة إلى ذلك يستطيع الفرد من خلالها الشعور بعواطفه وانفعالاته بشكل واضح، وتجاوز كل الأمور والأحداث السلبية في حياته، مما يجعله يشعر بالرضا عن حياته.

وباستقراء الدراسات السابقة قد تبين أن هناك تعارضاً في نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، فقد أشارت بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق في اليقظة العقلية كدراستي: عبد الله (2013) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعبد الله والمسماري (2021) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية كدراستي: شبيب (2015) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومالهورترا (Malhotra,2019) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق في الرضا عن الحياة كدراستي: القيسي وأبو البصل (2017) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وسيلجمان وآخرين (Seligman et al.,2009) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وبعضها الآخر أشارت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية كدراستي: بهنساوي (2020) تبعاً لمتغير الجنس، وعبد الله (2013) تبعاً لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية كدراستي: عبد الله (2015) تبعاً لمتغير الجنس، وشبيب (2015) تبعاً لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة كدراسة زقاوة (2021) تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وهذا ما شكل باعثاً لدى الباحثة للإسهام حول متغيرات البحث الحالي. كما انبثقت مشكلة البحث أيضاً من خلال إجراء دراسة استطلاعية تتنبأ بأهمية إجراء البحث الحالي، وقد طبقت مقاييس اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والرضاعن الحياة على عينة بلغت (50) مراهقاً ومراهقة من طلبة

الصف الأول والثالث الثانوي في أربع ثانويات في مدينة حلب، وعند تفريغ المقاييس فقد تبين وجود نسبة (72%) من المراهقين لديهم انخفاض في اليقظة العقلية على بعد الانتباه والوعي، ولاسيما أن المراهقين تكثر لديهم أحلام اليقظة، حيث لوحظ بعض المراهقين لديهم قدرة على التركيز تركيزاً كبيراً، ولديهم شغف لإكمال بنود المقياس ومعرفة نتيجته من الباحثة، وبعضهم الآخر على النقيض من ذلك، وبينت نسبة (80%) من المراهقين يعانون من مشاكل تتعلق بالضغوط الأكاديمية تمثلت بالشكوى من العبء الأكاديمي الزائد وصعوبة المواد الدراسية ونظام الامتحانات والواجبات المدرسية، الأمر الذي انعكس على قلة رضاهم عن حياتهم الدراسية والاجتماعية بالكثير من السلوكيات، والتي تجلت بالملل والضجر من واقعهم الذي يعيشونه عامة، كما بينت نسبة (70%) من المراهقين يعانون من ضعف الاستقرار النفسي والطمأنينة، مما دفع الباحثة إلى ترسيخ فكرة تطوير هذه الدراسة ضمن بحث علمي، وتتحدد مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي:

هل تعد اليقظة العقلية منبأً للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب؟

ثالثاً: تساؤلات البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟
- ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟

رابعاً: فرضيات البحث:

يسعى البحث إلى التحقق من الفرضيات الآتية، وستختبر فرضيات البحث عند مستوى الدلالة (0.05):

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.

- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي).
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي).
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي).
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي).
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
- 9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي).
- 10- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي).
- 11- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية.

12- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين مرتفعي ومنخفضي

اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة.

13- يمكن لليقظة العقلية أن تعد منبئاً للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث

من المراهقين.

خامساً: أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. استقصاء مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب.
2. استقصاء مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب.
3. استقصاء مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب.
4. التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب.
5. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، الاختصاص الدراسي).
8. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، الاختصاص الدراسي).
9. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، الاختصاص الدراسي).
10. قياس الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية.
11. قياس الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة.

12. التعرف إلى إمكانية التنبؤ من خلال اليقظة العقلية بالعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين في مدينة حلب.

سادساً: أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

تظهر أهمية البحث من الناحية النظرية كما يلي:

1- أهمية متغيرات اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة وأثرها في حياة المراهقين، مما تنعكس على الجانب التعليمي والاجتماعي والانفعالي، وتسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، والارتقاء بمستوى أدائه وتحصيله الأكاديمي.

2- ندرة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت دراسة متغيرات البحث معاً، فهي الدراسة الأولى على حد علم الباحثة.

3- إثراء المكتبة العربية عامة والسورية خاصة بالتراث النظري والسيكولوجي عن كل من اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة.

4- تتبع الأهمية النظرية من عينة البحث في تناولها طلبة المرحلة الثانوية، والتي تقابلها مرحلة المراهقة، وهي من المراحل الهامة في حياة الطلبة.

ب- الأهمية التطبيقية:

تظهر أهمية البحث من الناحية التطبيقية كما يلي:

1- توفير أدوات تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة وقابلة للقياس كمقاييس اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة تتناسب مع البيئة السورية.

2- إعداد برامج إرشادية نمائية وعلاجية تفيد في تنمية اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وخفض الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين.

سابعاً: مسوغات البحث:

هناك عدة مبررات للبحث أشعرت الباحثة بضرورة دراسة مشكلة البحث أهمها:

1. تغيير توجه الدراسات النفسية واهتمامات الباحثين حول دراسة الجوانب السلبية المسببة لصراعات الفرد، والتركيز على دراسة الجوانب الإيجابية التي تحافظ على الصحة النفسية للفرد وتعززها، والتي تعد بمثابة جانباً وقائياً للفرد من الاضطرابات النفسية كاليقظة العقلية والرضا عن الحياة.
2. تموضع الفرد على خط متصل فيه الكثير من جوانب القوة والضعف، ومن هنا لابد من الاهتمام بالجوانب الإيجابية كاليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والجوانب السلبية كالضغوط الأكاديمية بأن واحد.
3. المدرسة الثانوية لها دور كبير في تحقيق النمو السوي والمتكامل للمراهق من جميع جوانب شخصيته، مما يتسنى له التمتع بقدر كاف من الصحة النفسية، ولكن في الوقت نفسه تمثل مصدراً للضغوط الأكاديمية له.

ثامناً: مصطلحات البحث:

يمكن التعرض لمصطلحات البحث بشيء من التفصيل كما يلي:

- 1- **اليقظة العقلية (Mindfulness):** القدرة على توجيه الانتباه بصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة وتقبلها، دون التسرع في إصدار أحكام عليها، مع المحافظة على الهدوء في جميع المواقف والأوقات (Janssen,et al.,2015,p:2).

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المراهق من خلال إجابته على مقياس اليقظة العقلية.

- 2- **الضغوط الأكاديمية (Academic Stress):** عرف فيرما وغوبتا (1990) Verma & Gupta لأول مرة الضغوط الأكاديمية بأنها ضائقة ذهنية ناتجة عن الشعور بالإحباط بسبب ضعف الأداء الأكاديمي، وتوقعه وإدراك فشل محتمل متوقع، ومع ذلك لم يذكر فيرما وغوبتا (1990) Verma & Gupta تأثير عبء الدراسة وحمل

العمل الثقيل في الضغوط الأكاديمية للطلاب، وقد فسرت الضغوط الأكاديمية أيضاً بأنها شعور الطالب بالضغوط المرتبطة بالأحداث الأكاديمية (Akram & Khan, 2012, p: 256) .

وتعرف الضغوط الأكاديمية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المراهق من خلال إجابته على مقياس الضغوط الأكاديمية.

3- الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): هو من أهم مؤشرات الصحة العقلية، وامتلاك الفرد جوانب انفعالية إيجابية، وغياب المؤثرات الانفعالية السلبية في الوقت الحالي، كما تتأكد أهميته من خلال انعكاس الأفكار الإيجابية الذاتية الداخلية التي يجملها الفرد على سلوكياته وتقييماته للحياة التي يعيشها الآن.

(Patel, et al., 2018, p:382) .

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المراهق من خلال إجابته على مقياس الرضا عن الحياة.

المراهقة (Adolescence): تعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، وذلك لارتباطها بالتغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية و الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وهي تعني الاقتراب من النضج الجسدي و النفسي والاجتماعي، لكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بهذا النضج، لكنه لا يصل إلى درجة الكمال، إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات (شريم، 2009، ص:20).

وتعرف المراهقة إجرائياً بأنها مرحلة المراهقة المتوسطة، وتقابلها طلبة الصف الأول والثالث الثانوي ممن تتراوح أعمارهم بين (15-17) عاماً.

تاسعاً: حدود البحث:

يمكن بيان حدود البحث فيما يلي:

1- الحدود البشرية: طبقت أدوات البحث على عينة من المراهقين من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي في مدينة حلب.

2- الحدود الموضوعية: تمثلت في دراسة اليقظة العقلية كمنبئ للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة

لدى عينة من المراهقين في مدينة حلب، واعتمدت أدوات ملائمة لهذا الغرض.

3- الحدود المكانية: طبقت أدوات البحث في عدة ثانويات في مدينة حلب.

4- الحدود الزمانية: استغرق تطبيق أدوات البحث من 2021/10/10 حتى 2021/12/15 في الفصل الأول للعام

الدراسي 2022/2021.

الفصل الثاني: دراسات سابقة

أولاً: دراسات عربية

ثانياً: دراسات أجنبية

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

خامساً: مكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة

يتناول الفصل الثاني دراسات سابقة: دراسات عربية، ودراسات أجنبية، والتعقيب على الدراسات السابقة، وأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة، ومكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة الذي يعرض على النحو الآتي:

أولاً: دراسات عربية

- دراسة أبو العلا (2009) في مصر بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المراهقين.

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وأحداث الحياة الضاغطة والتعرف إلى الفروق بين النوع والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة قوامها (457) طالباً وطالبة، طبق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد سكوت (Scott, 2001) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، وكانت النتائج هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين أحداث الحياة الضاغطة والرضا عن الحياة.

- دراسة شبيب (2015) في عمان بعنوان: الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية وطالباتها والتعرف إلى الفروق في الضغوط الأكاديمية تبعاً للنوع والتخصص والمعدل التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من (330) طالباً وطالبة (132 ذكر و198 أنثى)، وتمثلت أداة القياس في البحث في إعداد مقياس لقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالب الجامعة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير النوع في أبعاد الضغوط الأكاديمية لصالح الذكور، كما أكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي - منخفضي المعدل التراكمي لدى أفراد العينة في أبعاد الضغوط الأكاديمية المدروسة عدا بعد ضغط المعلم، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص في أبعاد الضغوط الأكاديمية موضوع الدراسة.

- دراسة دويدار (2017) في مصر بعنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة الثانوية العامة وطالباتها.

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل التالي: ما طبيعة الذكاء الوجداني في علاقته بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة الثانوية العامة وطالباتها، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (300) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية (150 ذكور و150 إناث) من المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية، واستخدمت الدراسة الأدوات والمقاييس: مقياس الذكاء الوجداني ومقياس التوافق النفسي ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج كانت كالتالي: وجود ارتباطات جوهرية موجبة بين متغيرات الدراسة: الذكاء الوجداني ومقاييسه الفرعية، التوافق النفسي ومقاييسه الفرعية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة الكلية من طلبة الثانوية وطالباتها، ووجود فروق جوهرية بين الطلاب والطالبات في الذكاء الوجداني ومقاييسه الفرعية والتوافق النفسي ومقاييسه الفرعية والرضا عن الحياة، وللطالبات متوسطات أعلى من الذكور في هذه المتغيرات.

- دراسة العاسمي والسعيد والعجمي (2017) في سورية والكويت بعنوان: اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق والكويت.

هدفت الدراسة إلى اكتشاف أثر اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات، وبيان حجم الأثر والقدرة التنبؤية للمتغيرات الديمغرافية الجنس (ذكور وإناث) والبيئة في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعتي دمشق والكويت، وقد تكونت العينة من (221) طالباً بواقع (120) طالباً وطالبة من جامعة دمشق و(101) طالباً وطالبة من جامعة الكويت بمتوسط عمري قدره (21.3)، وقد استخدم الباحثون للتحقق من أهداف الدراسة ثلاثة مقاييس: استبيان الوجوه الخمس لليقظة العقلية من إعداد بير وآخرين (Bear et al., 2006) تعريب الدكتور رياض العاسمي ومقياس المرونة إعداد كونور ودافيدسون (Connor and Davidson, 2003) تعريب الدكتور رياض العاسمي ومقياس الضغوط النفسية إعداد الموسوي (1998)، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة، في حين

كانت العلاقة سلبية مع الضغوط النفسية، وبمقارنة نتائج الطلبة السوريين بالكويتيين في متغيرات الدراسة تبين أن الطلبة الكويتيين أكثر يقظة ومرونة وأقل ضغوطاً من الطلبة السوريين، وأن الذكور أكثر يقظة ومرونة وأقل ضغوطاً من الإناث، كما بينت النتائج أن المرونة والجنس والضغوط النفسية والبيئة (الكويت، دمشق) تعد مؤشرات مهمة للتنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت.

- **دراسة آفتاب والكراسنة وغوري (2018) في السعودية بعنوان: أثر التدخين على الرضا عن الحياة والضغوط الأكاديمية المدركة لدى طلبة الصيدلة المقبلين على التخرج.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة والكشف عن علاقته بمستوى التدخين والضغوط الأكاديمية، وبلغ حجم عينة الدراسة (242) طالباً وطالبة من طلبة كلية الصيدلة، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة إعداد ليوبوميرسكي وليبر (Lyubomiskry & Lepper, 1999) ومقياس التدخين إعداد كوينغ وبوسينغ (Koenig & Bussing, 2010) ومقياس الضغوط الأكاديمية إعداد كوهن وآخرين (Cohen, et al., 1983)، وبينت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعاً ووجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة والتدخين لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والضغوط الأكاديمية.

- **دراسة السيد (2018) في مصر بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين والكشف عن مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين والكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (250) مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم بين (16-18) واستخدمت مقياس اليقظة العقلية إعداد بير وآخرين (Bear, et al., 2006) ترجمة البحيري وآخرين (2014) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد الدسوقي (2013)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى

عينة الدراسة، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

- دراسة ناجواني (2019) في عمان بعنوان: اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، تكونت العينة من (600) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس كنتاكي (2006) لليقظة العقلية تعريب الباحثة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي.

- دراسة ابليش (2019) في ليبيا بعنوان: الامتتان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الامتتان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن، وكذلك التعرف على الفروق بين المراهقين في مستوى الامتتان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس، واستخدمت لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة التعليم الثانوي، وطبق مقياس الامتتان ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من إعداد الباحثة، ومن نتائجها وجود علاقة دالة إحصائية موجبة بين الامتتان والرضا عن الحياة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية في الامتتان لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة في الأبعاد والدرجة الكلية لصالح الذكور.

- دراسة عبد الله (2019) في مصر بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين، وما إذا كان مستوى اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية يختلف باختلاف الجنس لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (250) طالباً وطالبة منهم (72 من الذكور و178 من الإناث) من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي العام تراوحت أعمارهم بين (15-17) بمتوسط عمر زمني 15.82 وانحراف معياري قدره 0.741، واستخدم مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه إعداد بير وآخرين 2006 ترجمة أ.د. محمد السيد عبد الرحمن ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين كان متوسطاً على الأداة كلها وفي الأبعاد وكان متوسط بعد (الملاحظة) الأعلى، كما أظهرت النتائج أيضاً أن أكثر عوامل الشخصية شيوعاً هو عامل العصابية.

- دراسة البهنساوي وعبد المقصود (2020) في مصر: بعنوان: عدم استقرار تقدير الذات والمرونة كمتغيرين

وسيطيين بين الانتماء والرضا عن الحياة لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التحقق من النموذج القياسي للانتماء وعدم استقرار تقدير الذات والمرونة والرضا عن الحياة، وكذلك التعرف على النموذج الوسيط لعدم استقرار تقدير الذات والمرونة متغيرات وسيطة بين الانتماء والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، كذلك التعرف على مدى وجود فروق وفقاً لاختلاف متغيرات النوع ومحل الإقامة والصف الدراسي والتفاعل بينهم على متغيرات الدراسة، أجريت الدراسة على عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية العامة مكونة من (446) (111 ذكور، 335 إناث) وتتراوح أعمارهم بين 15 إلى 20 عاماً بمتوسط 16.83 وانحراف معياري 0.97 عاماً، واستخدم مقياس الانتماء العام إعداد مالون بيلو وعثمان (Malone, 2012) ومقياس المرونة إعداد واكنيلداند وآخرون (Wagnildand & Young, 1990) ومقياس عدم استقرار تقدير الذات إعداد هوارد (Howard, 2017) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وآخرون (Diener et al., 1985) وكل المقاييس من تعريب الباحثين، وكشفت النتائج عن نموذج بنائي يتمتع بمؤشرات حسن مطابقة ممتازة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية وفقاً لمتغيرات النوع ومحل

الإقامة والصف الدراسي والتفاعل بينهم على متغيرات الانتماء وعدم استقرار تقدير الذات والمرونة والرضا عن الحياة باستثناء وجود فروق باختلاف متغير النوع على بعد التقبل / الاندماج ومتغير الصف الدراسي على متغير الرفض/ الانتماء.

- دراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021) في الأردن بعنوان: الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وفحص فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية و الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، والتعرف إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي، واستخدام مقياس الصلابة الأكاديمية إعداد بينشك وآخرين (Benishek,et al.,2005) تعريب الباحثين ومقياس الضغوط الأكاديمية إعداد بابا كوف (Babakova,2019) تعريب الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (804) طالباً وطالبة من الجامعة الهاشمية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية كان متوسطاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة الكليات العلمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، فإن مستوى الصلابة الأكاديمية لصالح طلبة السنة الأولى، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة الأكاديمية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية.

- دراسة أبو الحسن (2021) في مصر بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (67) طالباً من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس اليقظة العقلية إعداد محمد السيد عبد الرحمن (2016) ومقياس التوجه نحو المستقبل إعداد الباحث (2017) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات تجاه المستقبل)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية.

- دراسة القرعان والدحادحة (2022) في الأردن بعنوان: القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش، وتكونت عينة الدراسة من (470) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، منهم: (270) طالباً و(200) طالبة، واستخدم مقياس اليقظة العقلية إعداد بير وآخرين (Bear,et al.,2006) ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد الباحثين، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية كان متوسطاً ومستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للجنس، ووجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للتخصص (علمي).

- دراسة عمار وبركات (2022) في الجزائر بعنوان: مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي تيارت.

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية والتعرف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، والمستوى الدراسي)، واستخدم مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة أحلام مهدي عبد الله، وطبق على عينة قوامها (200) تلميذاً وتلميذة، وتوصلت إلى أن تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، ووجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية، وأخيراً وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث.

ثانياً: دراسات أجنبية

- دراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2012) في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان:

"Mind full or Mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents".

"العقل الممتلئ (المشتت) أو العقل اليقظ: تقرير عن اليقظة العقلية والصحة النفسية لدى المراهقين الأصحاء".

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقات بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والمرونة النفسية وأعراض الصحة النفسية ومعرفة مدى تأثير كل متغير من هذه المتغيرات بمتغير الجنس (ذكور، إناث)، تكونت عينة الدراسة من (93) مراهقاً ومراهقة (44) ذكور و(49) إناث واستخدم مقياس اليقظة العقلية إعداد كريسو وآخرين (Greco et al., 2008) ومقياس الاكتئاب إعداد لوفي بوند (Lovibond & Lovibond, 1995)، وجرى التوصل إلى أن اليقظة العقلية تسهم في الصحة النفسية، ولا توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

- دراسة كلوزه (Glozah,2013) في غانا بعنوان:

"Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana".

"تأثير الضغوط الأكاديمية والدعم الاجتماعي المتصور على الرفاهية النفسية للمراهقين في غانا".

كان الغرض من هذه الدراسة هو دراسة كيفية تأثير الضغوط الأكاديمية والدعم الاجتماعي المتصور على الرفاهية النفسية لطلاب المدارس الثانوية العليا في غانا، بلغت عينة الدراسة (226) طالباً وطالبة، شملت أدوات الدراسة مقياس الصحة العامة إعداد كولد بيرغ (Goldberg,1972) ومقياس ضغوط حياة الطالب الأكاديمية إعداد كادزيلا (Gadzella,1994) ومقياس الدعم الاجتماعي المتصور من العائلة والأصدقاء إعداد بروسي دانو وهيلر (Procidano & Heller,1983) لتقييم الرفاهية النفسية والضغط الأكاديمي والدعم الاجتماعي المتصور على التوالي، وأشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي المتصور يخفف من آثار الضغوط الأكاديمية على الرفاهية النفسية، كما أبلغت الفتيات عن درجات أعلى في الدعم الاجتماعي المتصور لكن أبلغن عن المزيد من الاكتئاب، وأبلغ الذكور عن ضغوط أكاديمية أعلى ورفاهية نفسية أفضل.

- دراسة شارما (Sharma,2014) في الهند بعنوان:

"Family environment and peer group influence as predictors of academic stress among adolescents".

"البيئة الأسرية وجماعة الأقران كمنبئين في الضغوط الأكاديمية بين المراهقين".

حاولت هذه الدراسة إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية بين المراهقين من خلال البيئة الأسرية وتأثير جماعة الأقران، بلغت عينة الدراسة (360) مراهقاً في شانديغار، وشملت أدوات الدراسة مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد بيشيت (Bisht,1995) ومقياس تأثير البيئة الأسرية إعداد فوهرا (Vohra,1997) ومقياس تأثير مجموعة الأقران على نمو المراهق إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق معنوية حسب متغير الجنس في الضغوط

الأكاديمية، ولكن على بعد تأثير البيئة الأسرية لوحظ فروق كبيرة بين الجنسين لصالح الذكور، وكذلك على متغير تأثير مجموعة الأقران لصالح الذكور، كما أن الضغوط الأكاديمية ارتبطت ارتباطاً وثيقاً وسلبياً بالبيئة الأسرية، ولكن لوحظ وجود علاقة إيجابية ومهمة بين الضغوط الأكاديمية مع مشاركة الأسرة والصحة والمظهر الخارجي والعدوان وأبعاد السلوك الجنسي من خلال تأثير مجموعة الأقران، كما أظهر تحليل الانحدار أن التماسك (بعد البيئة الأسرية) والعدوان (بعد تأثير مجموعة الأقران) كانا من العوامل المهمة للتنبؤ بالضغوط الأكاديمية.

- دراسة بجاج وباندا (Bajaj & Banda, 2015) في الهند بعنوان:

"Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being."

"الدور الوسيط للمرونة النفسية وأثرها على اليقظة العقلية والرضا عن الحياة وتأثيرها كمؤشرات على الرفاهية النفسية الذاتية".

سعت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينات من المراهقين والشباب، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (327) طالباً جامعياً، وطبق مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان (Brown & Ryan, 2003) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير و آخريين (Diener, et al., 1985)، وأشارت النتائج إلى أن متغير المرونة متغير وسيط جزئياً في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

- دراسة دهول وكوماري (Dhull & Kumari, 2015) في الهند بعنوان:

"Academic stress among adolescents in relation to gender".

"الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين وعلاقتها بالجنس".

أجريت هذه الدراسة لفحص الضغوط الأكاديمية بين المراهقين بالنسبة إلى الجنس، تألف مجتمع الدراسة الحالية من طلاب الصف العاشر في المدارس الحكومية في مدينة روهتاك التابعة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي فقط،

اختيرت أربع مدارس عشوائياً، ومن كل مدرسة اختير حوالي (53) طالباً عشوائياً أيضاً، واستعمل مسح الضغوط لطلاب المدارس من قبل سينغ وراني (Sigh & Rany,2012) لجمع البيانات، وتشير نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين من الذكور والإناث، فوجد أن الإناث يخضعن لضغوط أكاديمية أكبر مقارنة بنظرائهن من الذكور.

- دراسة نيفينيثا وناكلاك شامي (Nivenitha & Naglakshami,2016) في الهند بعنوان:

"Influence of test anxiety and Mindfulness on academic performance among adolescents".

"تأثير اختبار القلق واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي لدى المراهقين".

هدفت الدراسة إلى تأثير اختبار القلق واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي لعينة من المراهقين، وبلغت العينة (51) من الذكور و(51) من الإناث من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة اختبار القلق إعداد دريسكول (Driscoll,2007) ومقياس اليقظة العقلية كنتاكي إعداد روث (Roth,2006)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة بين اليقظة العقلية واختبار القلق، وأن الذكور لديهم مستوى مرتفع من اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، بينما الإناث لديهم مستوى أعلى من قلق الاختبار ويؤثر سلباً على أدائهن الأكاديمي.

- دراسة آيتن وفرحان (Ayten & Ferhan,2016) في تركيا والأردن بعنوان:

"Forgiveness, religiousness and life Satisfaction: An Empirical Study on turkish and jordanian university students".

"التسامح والتدين والرضا عن الحياة: دراسة مسحية على طلاب الجامعة الأتراك والأردنيين".

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الرضا عن الحياة والتسامح والتدين في ضوء متغيرات الجنس والبلد لدى الطلبة الجامعيين على عينة مكونة من (164) طالباً من الجامعات التركية و (121) طالباً من جامعات الأردن، وطبق استبيان التدين ومقياس التسامح إعداد آيتن (Ayten,2009) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وآخرين (Diener,et al.,1985)، وأظهرت النتائج بأن الإناث لديهن رضا عن الحياة أكثر من الذكور، وأن الطلبة الأتراك

لديهم درجة أعلى من التسامح والرضا عن الحياة مقارنة مع نظرائهم الأردنيين، وأن الطلبة الأتراك لديهم درجة أعلى من التسامح والرضا عن الحياة مقارنة مع نظرائهم الأردنيين، وأن التدين والتسامح يرتبطان ارتباطاً إيجابياً مع الرضا عن الحياة.

- دراسة حسين وثاكور (Hussain & Thakur, 2018) في الهند بعنوان:

"Association between resilience, mindfulness and academic stress among university students."

"الارتباط بين المرونة واليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم (18-25) سنة، واستخدم الباحثان مقياس المرونة إعداد واكنيلد ويونغ (Wagnild & Young, 1995) ومقياس اليقظة العقلية إعداد والاش وآخرين (Walach, et al., 2006) ومقياس الضغط الأكاديمية إعداد راجندران وكاليابان (Rajendran & Kaliappan, 1990)، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن المرونة واليقظة مرتبطان ارتباطاً عالياً، المرونة والضغط الأكاديمية مرتبطان ارتباطاً سلبياً، والضغط الأكاديمية واليقظة العقلية مرتبطان ارتباطاً سلبياً عالياً.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة يمكن التعقيب على الدراسات السابقة:

في الهدف:

حاولت الدراسات السابقة الكشف عن علاقة كل من اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة ببعض المتغيرات.

في العينة:

أجريت الدراسات السابقة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية كدراسة أبو العلا (2009)، ودراسة دويدار (2017)، ودراسة السيد (2018)، ودراسة ناجواني (2019)، ودراسة ابليش (2019)، ودراسة عبد الله (2019)، ودراسة البهنساوي وعبد المقصود (2020)، ودراسة أبو الحسن (2021)، ودراسة القرعان والدحادحة (2022)، ودراسة عميار وبركات (2022)، ودراسة تان ومارتن (Tan & Martin,2012)، ودراسة كلوزه (Glozah,2013)، ودراسة شارما (Sharma,2014)، ودراسة دهول وكوماري (Dhull & Kumari,2015)، كما أجريت الدراسات السابقة على عينة من طلبة الجامعة كدراسة شبيب (2015)، ودراسة العاسمي والسيد والعجمي (2017)، ودراسة آفتاب والكراسنة وغوري (2018)، ودراسة السيد (2018)، ودراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021)، ودراسة بجاج وباندا (Bajaj & Banda,2015)، ودراسة نيفينيثا وناكلاك شامي (Nivenitha & Naglakshami,2016)، ودراسة آيتن وفرحان (Ayten & Ferhan,2018)، ودراسة حسين وثاكور (Hussain & Thakur,2018).

في المنهج:

اتبعت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي.

في الأدوات:

استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات تلائم الأهداف التي وضعت من أجلها، فقد استخدمت بعض الدراسات السابقة مقاييس في اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة أعدت مسبقاً كدراسة أبو العلا (2009)، ودراسة عبد الله (2015)، ودراسة العاسمي والسعيد والعجمي (2017)، ودراسة آفتاب والكراسنة وغوري (2018)، ودراسة السيد (2018)، ودراسة ناجواني (2019)، ودراسة عبد الله (2019)، ودراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021)، ودراسة أبو الحسن (2021)، ودراسة عميار وبركات (2022)، ودراسة تان ومارتن (Tan & Martin,2012)، ودراسة كلوزه (Glozah,2013)، ودراسة شارما (Sharma,2014)، ودراسة دهول وكوماري (Dhull & Kumari,2015)، ودراسة بجاج وباندا (Bajaj & Banda,2015)، ودراسة نيفينيثا وناكلاك شامي (Nivenitha & Naglakshami,2016)، ودراسة آيتن وفرحان (Ayten & Farhan,2016)، ودراسة

حسين وثاكور (Hussain & Thakur, 2018)، بينما استخدمت بعض الدراسات السابقة مقاييس في اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة من تصميم الباحثين أنفسهم كدراسة شبيب (2015)، ودراسة دويدار (2017)، ودراسة ابليش (2019)، ودراسة أبو الحسن (2021)، ودراسة القرعان والدحادحة (2022)، ودراسة آيتن وفرحان (2016). (Ayten & Farhan, 2016).

في النتائج:

تباينت الدراسات السابقة في النتائج التي توصلت إليها، فقد اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في أثر متغيرات الجنس والصف الدراسي (المستوى الدراسي) والاختصاص الدراسي في اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة، فمنها أكدت على وجود فروق تبعاً لمغير الجنس كدراسة أبو العلا (2009)، ودراسة دويدار (2017)، ودراسة العاسمي والسعيد والعجمي (2017)، ودراسة ابليش (2019)، ودراسة آفتاب والكراسنة وغوري (2018)، ودراسة القرعان والدحادحة (2022)، ودراسة عمار وبركات (2022)، ودراسة كلوزه (Glozah, 2013)، ودراسة دهول وكوماري (Dhull & Kumari, 2015)، ودراسة نيفينيثا وناكلاك شامي (Nivenitha & Naglakshami, 2016) ودراسة آيتن وفرحان (2016). (Ayten & Ferhan, 2016)، ومنها أكدت على عدم وجود فروق تبعاً لمغير الجنس كدراسة السيد (2018)، ودراسة ناجواني (2019)، ودراسة البهنساوي وعبد المقصود (2020)، ودراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021)، ودراسة تان ومازتن (Tan & Martin, 2012)، ودراسة شارما (Sharma, 2014)، ومنها أكدت على وجود فروق تبعاً لمغير الصف الدراسي (المستوى الدراسي) كدراسة عمار وبركات (2022)، ومنها أكدت على عدم وجود فروق تبعاً لمغير الصف الدراسي (المستوى الدراسي) كدراسة ناجواني (2019)، ودراسة البهنساوي وعبد المقصود (2020)، ودراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021)، ومنها أكدت على وجود فروق تبعاً لمغير الاختصاص الدراسي كدراسة القرعان والدحادحة (2022)، ودراسة عمار وبركات (2022)، ومنها أكدت على عدم وجود فروق تبعاً لمغير الاختصاص الدراسي كدراسة شبيب (2015)، ودراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021)، ودراسة أبو الحسن (2021).

رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الجوانب التالية، وتمثلت فيما يلي:

- تحديد مشكلة البحث وصياغتها.
- صياغة فرضيات البحث.
- اختيار منهج البحث المناسب.
- إثراء الإطار النظري للبحث.
- الاستفادة من الأدوات كمقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013).
- عرض النتائج وتفسيرها.

خامساً: مكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة:

يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة بأنه البحث الأول والوحيد على حد علم الباحثة الذي تناول متغيرات البحث مجتمعة معاً، حيث درس اليقظة العقلية كمنبئ للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي، كما استخدم مقياسيين أجنيين لم تتطرق لها الدراسات السابقة وهما مقياسي اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية، فقد جرى تعريبهما وتقنينهما على البيئة السورية، وذلك بما يتناسب مع خصوصية عينة البحث، وهذا ما يفيد الباحثين في البحوث المستقبلية.

الفصل الثالث: الإطار النظري

المحور الأول: اليقظة العقلية

المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية

المحور الثالث: الرضا عن الحياة

المحور الرابع: المراهقة

تحليل ومناقشة الإطار النظري

يتناول الفصل الثالث الإطار النظري: المحور الأول اليقظة العقلية، والمحور الثاني الضغوط الأكاديمية، والمحور الثالث الرضا عن الحياة، والمحور الرابع المراهقة، وتحليل ومناقشة الإطار النظري الذي يعرض على النحو الآتي:

المحور الأول: اليقظة العقلية

1-1- تمهيد:

لقد ظهر مفهوم اليقظة العقلية على أيدي بوذا، الذي وصف نفسه بكونه طبيباً يسعى إلى تحديد الأمراض التي يعاني منها البشر، ويعمل على إيجاد ملاذ يمكن للبشر من خلاله أن يحصلوا على غياب دائم للمعاناة الكاملة، وادعى أن مجرد الاعتقاد والمنطق العقلاني لا يكفيان للتخفيف من المعاناة، واقترح مفهوم اليقظة العقلية بطريقة مباشرة لمواجهة المعاناة، بدلاً من تجاهلها (Sauer et al.,2011,p:2).

وارتبط مفهوم اليقظة العقلية تاريخياً بأنماط التأمل التي جاءت ببداية من الممارسات البوذية، وتخللت علم النفس الغربي في العقود الأخيرة، وأصبح لها مدخلان مميزان في علم النفس الإيجابي الحالي، أحدهما يقوم على الممارسات المنسجمة مع التأمل الشرقي، وآخر غربياً متفرداً لا يشمل التأمل ولكنه يقوم بالبحث عن الفروق الجديدة بشأن موضوعات وعي الفرد (Djikic,2014,p:139).

وبالرغم من تلك النشأة الفلسفية والدينية لليقظة العقلية، إلا أن علماء النفس استطاعوا أن يطوعوا هذا المفهوم ويدمجوه في مجال علم النفس، وأصبحوا يتناولونه بكونه مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، دون إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعامل معها بموضوعية من جوانبها كلها بدلاً من النظر إليها نظرة أحادية من زاوية واحدة، والاعتراف بها مهما كانت سلبية أو مؤلمة (Christopher & Gilbert,2010,p:11).

2-1- مفهوم اليقظة العقلية:

لغة:

يستند هذا المفهوم إلى الكلمة الإنكليزية Mindful وتعني واع أو منتهبه أو يقظ، في حين يقابل هذه الكلمة كلمة أخرى Mindless وتعني غافل عن شيء.

أما في اللغة العربية فترجمت Mindfulness إلى أن اليقظة أو التنبيه أو الوعي الآني أو اللحظي، كما يختلف هذا المفهوم عن كلمة Mind full وتعني العقل الممتلئ، فإذا كانت الكلمتان بدون فاصل تعني اليقظة، وإذا كانت منفصلة فتعني العقل الممتلئ أو المنشغل بأكثر من شيء أو المشتت (البلبكي والبلبكي، 2008، ص: 728).

اصطلاحاً:

قد تعددت وتعرفت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً، وفيما يلي عرضاً لبعض التعريفات:

يعرف (ناصر، 2017، ص: 356) اليقظة العقلية بأنها سمة من سمات الوعي التي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف، وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي.

وتعرف (دسوقي، 2020، ص: 1734) اليقظة العقلية بأنها مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوباً إدراكياً نشطاً مستمراً للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد، والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية، والوعي بالمدى الكلي للخبرات، بما يجعل تفكير الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد.

ويعرف براون وريان (Brwan & Ryan, 2003, p:822) اليقظة العقلية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتهباً وواعياً بالأحداث التي تقع في الوقت الحاضر، سعياً إلى استخدام المناقشة وتوضيح الأفكار.

ويعرف دافيس وهابيس (Davis & Hayes, 2011, p:198) اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تتميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة كالتأمل.

ويعرف جيننج وجيننج (Jennings & Jennings, 2013, p:23) اليقظة العقلية بأنها وعي الفرد بتجربته الحالية، وتقبل ذاته كما هي في تلك اللحظة، دون إصدار حكم.

ويعرف كريسول (Creswell, 2016, p:1803) اليقظة العقلية بأنها الاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية، وتتخذ الخبرة اللحظية التي يستدعيها المرء أشكالاً متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية، وردود الفعل العاطفية، والصور الذهنية، والحديث العقلي، والخبرات الإدراكية.

ويعرف دبار ووالندر (Da Paz & Wallander, 2017, p:2) اليقظة العقلية بأنها عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية، من خلال التفكير والتأمل فيه بدلاً من الاستجابة المباشرة لها.

2-1- المفاهيم المتداخلة مع مفهوم اليقظة العقلية:

يتداخل مع مفهوم اليقظة العقلية بعض المصطلحات منها: التعلل Metallization، والوعي العاطفي Affect-Consciousness، والتدفق Flow كما يلي:

1- التعلل Metallization: هو توجه علاجي يقصد به التفكير حول التفكير، بمعنى القدرة على إدراك الحالات العقلية الشعورية واللاشعورية داخل الفرد والآخرين، ويختلف التعلل عن اليقظة العقلية، ففي حين تهتم اليقظة العقلية بالخبرة هنا والآن، ويهتم التعلل بالماضي والحاضر والمستقبل، كما أن اليقظة العقلية تقوم على إدراك الواقع المعاش للفرد، بينما التعلل فيقوم على الحالة العقلية للفرد والآخرين (Bateman & Frongy, 2013, p:12-15).

2- الوعي العاطفي Affect-Consciousness: فهو قدرة الفرد على الوعي بمشاعره والتعبير عنها بكلمات مناسبة، والعلاقة بين اليقظة العقلية والوعي العاطفي علاقة كل من جزء، فلا يمكن أن تقوم اليقظة العقلية إلا بوجود القدرة على التعبير عن المشاعر والوعي الذاتي بما يدور بوجودان الفرد، لأن الوعي العاطفي يرتبط فقط بالجانب الانفعالي، أما اليقظة العقلية فتتضمن التوجه المقصود للوعي بكيان الفرد في جميع الجوانب

(Guttman & Laporte, 2002, p:448).

3- التدفق Flow: حالة نفسية مثالية توصف بالاندماج الكامل في النشاط، والتركيز والمتعة والدافعية الداخلية (Tavares & Freire,2016,p:77)، ويشير كاردنر ومور (Gardner & Moor,2004) إلى أن هناك بعض أوجه التشابه المهمة بين التدفق واليقظة العقلية ، موضحاً أن كلاهما يشتركان في التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة، مع غياب التركيز على الوعي الذاتي في أثناء أداء المهمة أو النشاط.(Pineau,et al.,2012,p:13) .

1-3- العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية:

توجد مجموعة كبيرة ومنوعة من العوامل والمتغيرات التي تؤثر على مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد مثل: خصائصه النفسية، وتصرفاته السلوكية، وتنشئته الاجتماعية، ولذلك يجب على البحوث والدراسات المستقبلية أن تعمل على التحكم وضبط هذه العوامل بشكل دقيق لتحديد طبيعة اليقظة العقلية باعتبارها بناءً مستقلاً.

(Guendelman,et al.,2017,p:2)

ويمكن اعتبار اليقظة العقلية بمثابة انعكاس داخلي للعلاقات بين الوالدين وأطفالهم، وقد تؤثر العلاقات والتفاعلات السلبية على نمو اليقظة العقلية وتطويرها، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث إلى أن الأطفال الذين يتعرضون لسوء المعاملة الوالدية قد يجدون أن ممارسة اليقظة العقلية عملية صعبة وغير طبيعية، وسوء المعاملة النفسية من قبل الوالدين لأطفالهم قد تؤدي بصفة خاصة إلى آثار سلبية على مستوى نمو الطفل الاجتماعي والانفعالي، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة اكتساب اليقظة العقلية ونموها وتطورها لديهم (Arslan,2017,p:58).

1-4- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النظريات المفسرة لليقظة العقلية وأهمها:

1- نظرية لانجر لليقظة العقلية (1992):

إن مدارس القرن الحادي والعشرين لا توفر مجموعة واسعة من المهارات الأكاديمية فحسب، بل إنها تعزز أيضاً التنمية الصحية والصحة النفسية للأطفال والمراهقين، من خلال التعليم القائم على نقاط القوة، وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية، كما تتضمن بعض التدخلات القائمة على الأدلة التي قد تعالج هذه المتطلبات

البرامج القائمة على اليقظة العقلية والرحمة، وكذلك ينصب اهتمامنا على كيفية دمج اليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولاً للمساعدة في ضمان استدامته في المدارس، وكذلك في المؤسسات المدمجة في سياقات اجتماعية وثقافية محددة على وجه الخصوص، وأن المعنى المشترك في النظام التعليمي أي المستوى الفردي والمؤسسي قد يؤدي إلى شبكة حيث يمكن دعم اليقظة العقلية بشكل أكثر استدامة، ويجب على المراهقين ممارسة اليقظة العقلية التي قد لا تأخذ في الاعتبار منظوراً شخصياً فحسب، بل وجهة نظر اجتماعية وبيئية أيضاً، وهنا ستلعب اليقظة العقلية دوراً لتعزيز الصحة النفسية في المدارس (Langer.,et al.,2019,p-p:19-35).

كما طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في حساباتها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك، فهو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد افترضت نظرية اليقظة العقلية أن جميع قابليات الأفراد محدودة لتقبل الإبداعات الإدراكية، لذا طورت (إيلين لانجر) وزملاؤها نظرية اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة، فقد توصلت من خلالها إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد، وكيفية اختلاف اليقظة العقلية عن المفاهيم الأخرى والتميز بينها مثل التوقع والمسميات والأدوار، فضلاً عن العادة والتثبيت الوظيفي والتلقائية، فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكنه يختلف عنها، فالسلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الانتباه الشعوري بتمثل (تصور) ذهني للسلوك النصي (السندي، 2010، ص: 44-49).

5-1- أهمية اليقظة العقلية:

تتمثل أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

1- زيادة في التركيز: حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا، إن التركيز

المتأتي عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل والدراسة والحياة الاجتماعية، وحتى في اللعب، والتسلية.

2- الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة،

الرقص يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط، وجلب وعينا الجسدي

والذهني الكامل إلى حواسنا.

3- **زيادة من اليقظة تجاه مشاعرنا:** إن اليقظة تجاه مشاعرنا تساعدنا على أن نفهم أنفسنا أكثر، وعلى تحرير

أنفسنا من سطوة العادات العاطفية المؤذية، هذا الأمر يساعد أيضاً على خلق مساحة تنفس لمشاعرنا، تساعدنا على الخروج، والظهور بدل أن تتراكم في اللاوعي، وتنتج مشاكل عاطفية أو نفسية في مراحل لاحقة.

4- **الشعور المتزايد باليقظة والفرح:** التيقظ المتصل ب هنا والآن يهدئ الذهن من أعباء كثيرة، ويسمح لنا أن

نختبر أكثر فأكثر، خاصةً للذين يقلقون ويفكرون كثيراً، فهو يساعدنا على أن نكون هادئين ومتوازين ومرتاحين أكثر.

5- **الاتصال اتصالاً أعمق مع الآخرين:** حين يتحقق مستوى معيناً من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء إلى

الصمت، سيكون بإمكاننا أن نتصل اتصالاً أعمق مع الآخرين لتكون ذاتنا أكثر نشاطاً، وقدرة على التواصل مع الغير.

6- **تفتح الذات تجاه البعد الروحي:** الشعور المتزايد بالحرية الداخلية والسلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية

تتجاوزنا كأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي، وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي، والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم (صغيني، 2011، ص: 20-21).

6-1- خصائص الشخص اليقظ عقلياً:

تتمثل خصائص الشخص اليقظ عقلياً فيما يلي:

1- **اللاحكمي:** تعني أن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة بالحظة الحاضرة، دون تقييم أو

تصنيف.

2- **الموافقة:** تعني أن الفرد منفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل

أنها تعني فهم الحاضر ليكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

3- **صبور:** يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، ويجلب الصبر لأنفسنا وفي اللحظة الحاضرة.

4- **واثق:** واثق من نفسه وبجماعته وحده وانفعالاته، فضلاً عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض به.

5- **متعاطف:** يتصف الفرد بالمشاعر، ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم، وربط ذلك مع الشخص.

6- **منفتح:** يرى الأشياء كما أنه رآها لأول مرة ويخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

7- **لطيف:** يتصف بكونه داعماً وحنوناً، مع ذلك ليس سلبياً وغير صارم ومتسامحاً.

8- **سمح:** يتعاطى في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود.

(Kabat Zinn,1990,p:14).

7-1- أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت الافتراضات والنماذج المفسرة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد والبناء متعدد الأبعاد والمكونات، فعلى سبيل المثال افترض براون (Brown,2011) بعدين لليقظة العقلية، فالأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة، إضافة إلى الشعور الواعي الهادف، أما الثاني: يشير إلى المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات (الوليدي، 2017، ص: 42).

أما بالنسبة لأبعاد اليقظة العقلية وفقاً لنظرية (لانجر) فهي:

1- **التمييز اليقظ:** ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر إلى الأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعاً بتوليد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار، دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة.

2- **الانفتاح على الجديد:** ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيجعل الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب، والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي في متناول أيديهم.

3- التوجه نحو الحاضر: ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقها، ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

(السندي، 2010، ص:43)

4- الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة، وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية، وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة.

(عبد الله، 2012، ص:93).

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وفقاً ل دروتمان وآخرين (Drouzman et al.,2018):

- 1- الانتباه والوعي:** قدرة الفرد على تركيز الانتباه على الإحساسات والانفعالات والأصوات والروائح والأشكال، والانفتاح على اللحظة الحاضرة والراهنة، دون الرجوع إلى الماضي أو القلق من المستقبل.
- 2- استجابات عدم رد الفعل:** قدرة الفرد على التعامل مع الأفكار والمشاعر، دون تفاعل معها.
- 3- عدم إصدار حكم:** عدم إصدار الفرد أية أحكام تقييمية على الخبرات والأحداث والمواقف التي يمر بها.
- 4- قبول الذات:** قبول الفرد لأفكاره ومشاعره وإحساساته الجسمية والنفسية.

المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية

1-2- تمهيد:

يتعرض الإنسان في حياته المعاصرة إلى كثير من المواقف والمشكلات التي تتباين في درجة طبيعتها، وتتمثل في النواحي الأكاديمية والاجتماعية، وأصبحت الضغوط جزءاً ثابتاً من هذه الرحلة، ولاسيما أن العالم الحديث يطلق عليه عالم الإنجازات، وعالم الضغوط أيضاً، ويجد الفرد الضغوط في كل مكان سواءً ضمن العائلة أو في العمل أو في المدرسة، فالضغوط موضوع يصعب تجنبه، وهذا ما جعل الفرد مهدداً بالخطر النفسي، وذلك لنقص مهاراته في التعامل معها ومواجهتها، ولذلك أصبح من الضروري فهم الضغوط ومصادرها وتأثيرها لاستنباط استراتيجيات كافية وفعالة للتدخل.

2-2- مفهوم الضغوط النفسية:

لغة:

تحدد كلمة الضغوط Stress جميع أنواع المشاعر البغيضة والكريهة عموماً، وبمعنى أوسع تستخدم هذه الكلمة لتعريف الشعور بالقلق أو الذعر أو التوتر من أي شيء، أول من قام بصياغة أول تعريف واضح للضغوط سيلي Selye (1956) لكونها القاسم المشترك لجميع ردود الفعل التكيفية في الجسم، والأحداث التي تولد الضغوط طبيعياً تسمى عوامل الضغط.

اصطلاحاً:

لا يوجد اتفاق بين الباحثين على تحديد مصطلح واضح وتام للضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى اختلاف التوجهات النظرية لكل باحث.

يعرف (بطرس، 2008، ص: 371) الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد والانعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات في السلوك.

ويعرف (العاسمي، 2011، ص: 228) الضغط النفسي بأنه عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة.

ويعرف (الحمد، 2012، ص: 160) الضغط النفسي بأنه ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسي، وإذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي.

2-3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأهمها:

1- نظريات التكيف: تركز هذه النظريات على النموذج التفسيري الخاص بالقدرات النفسية للتكيف لدى الفرد،

فحسب هذا النموذج يتوفر الإنسان على مخزون واسع من الموارد التي تمكنه من مواجهة الضغط، مما يجعله قادراً على الحفاظ على توازنه أمام الشروط البيئية المختلفة.

2- نظرية القيود السلوكية: تشكل البيئة غير المرغوب فيها أو غير الملائمة عائقاً يحد من سيطرة الفرد على

المواقف والأحداث، ويمنعه من بلوغ الأحداث التي حددها لنفسه، فتبعاً لهذه النظرية يمكن أن يكون العائق واقعياً، كما يمكن أن ينتج عن إدراك الفرد له كعائق يمنعه من الوصول إلى هدفه المبتغى، الأمر الذي أدى به إلى الانزعاج من استجابات انفعالية سلبية، يهدف من وراءها السيطرة على المواقف.

(عبد الكريم، 2014، ص: 71-72).

2-4- مصادر الضغوط النفسية:

حدد كل من لونج ويلمز مصادر الضغوط إلى ما يلي:

1- الضغوط الفيزيولوجية: تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة، ونقص الموارد الطبيعية، إضافة

إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

2- الضغوط الاجتماعية النفسية: تتمثل في الخلافات الأسرية بين أفراد الأسرة، والطلاق، وتناقض القيم، وصراع الأجيال، والإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص تقدير الذات، والقلق والاكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية.

3- الضغوط المادية والاقتصادية: مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع المهمة وغموضها، والخلافات مع زملاء العمل.

4- الضغوط الأكاديمية: تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، ونقص الدافعية، وطرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم، والواجبات المدرسية، وتوتر العلاقات بين المدرسين والطلاب.

(صليحة، فكايري، 2018، ص: 29-30).

2-5- ضغوط المراهقة:

قد يعاني المراهقون، وهم في مرحلة حيوية من التطور والانتقال على الصعيد الجسدي والنفسي من مستويات عالية من الضغوط، وقد حددت منظمة الصحة العالمية (2015) المرحلة العمرية للمراهقين من 10 إلى 19 عاماً، وتبين أن الضغوط خلال مرحلة المراهقة مرتبطة بوجود صعوبات في الصحة العقلية مثل: أعراض الاكتئاب والقلق والتفكير والسلوك الانتحاري، والسلوكيات المهددة للصحة مثل: التدخين ومعاقة الخمر وتعاطي المخدرات، إضافة إلى هذه القضايا يمكن أن يعاني المراهقون من مشاكل متعلقة بأحداث حياتهم اليومية والصعوبات الأكاديمية، وقد لخص بيرن وآخرون (Byrne,et al.,2007) عوامل الضغط لدى المراهقين في عشرة أبعاد تضمنت العلاقات الرومانسية والحياة المنزلية وعدم اليقين عن المستقبل، ووجود مسؤولية النضج الناشئة والضغوط المالية، وأربعة عوامل أخرى تتعلق بالأحداث الأكاديمية وهذه الفئات الأربع المتعلقة بالأحداث الأكاديمية هي: الأداء المدرسي والحضور المدرسي والصراع بين الواجبات المدرسية، واللهو وتفاعل المعلم (Liu,2017,p:15).

2-6- مفهوم الضغوط الأكاديمية:

قد تعددت وتتنوع تعريفات الضغوط الأكاديمية، وفيما يلي عرضاً لبعض التعريفات:

تعرف زينب البدوي (2002) الضغوط الأكاديمية بأنها القوى الخارجية أو المشكلات التي تتبع من البيئة الخارجية للطالب، سواء كانت هذه القوى أسرية أو مدرسية أو جامعية، وتؤدي ضعف قدرته على مواجهتها إلى القلق والإحباط، ويتوقف مستوى القلق والإحباط على مدى إدراك الفرد لمصدر الضغط (عفيفي، 2018، ص: 33).

ويعرف لطفي عبد الباسط (2009) الضغط الأكاديمي بأنه عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد، تنتج عن مختلف العلاقات النفس - اجتماعية، والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ، ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي (عبد الرزاق، 2012، ص: 505).

وتعرف سهام خلوفي (2017) الضغوط الأكاديمية بأنها حالة من التوتر والضيق التي يتعرض لها الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، لفقد ملائمة مطالب البيئة المحيطة التي يعيش فيها هؤلاء الطلاب لقدراتهم وإمكانياتهم (عفيفي، 2018، ص: 34).

ويعرف ويلكس (Willks, 2008, p:107) الضغوط الأكاديمية بأنها نتيجة اتحاد المتطلبات المتعلقة بالدراسة التي تفوق (تتجاوز) الموارد التكيفية المتاحة للفرد.

ويعرف سارا فينو وسميث (Sarafino & Smith, 2014) الضغوط الأكاديمية بأنها شعور بالتوتر وقلة الارتياح، وسببه من قبل الأشخاص غير القادرين على التعامل مع المتطلبات في البيئة المدرسية.

(Tentama, 2020, p:155-156).

وتعرف سونيا (Sonia, 2015, p:385) الضغوط الأكاديمية بأنها المواقف النفسية غير السارة التي تحدث بسبب المواقف التعليمية من الآباء والمعلمين والأقران وأفراد الأسرة لزيادة مستوى تحصيل أبنائهم.

ويعرف بديوي وكابريل (Bedewy & Gabriel, 2015, p:1) الضغوط الأكاديمية بأنها مجموعة من العوامل الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب في أثناء دراستهم، وهذه العوامل تسبب الضغط لمعظم الطلاب، ويؤدي بذلك بالضرورة إلى ضعف الثقة بالنفس وضعف الأداء الأكاديمي.

2-7- مسببات الضغوط الأكاديمية:

يوجد هناك عدة أسباب للضغوط الأكاديمية التي لها تأثير واضح على الطالب مثل الأكاديميون، والمواعيد، والبيئة، والأنشطة اللامنهجية، والأقران، وضغط الوالدين.

1- الأكاديميون: تساعد زيادة مستوى صعوبة الأداء الأكاديمي الطالب على اكتساب تقنيات إدارة الضغوط، وعندما لا يكون المرء قادراً على بلوغ هذه التقنيات يخضع لضغوط تؤثر في أدائه المستقبلي.

2- المواعيد: كل من المراقبة والرشد هما مرحلة من مرحلة أحلام الخيال عن العلاقات الرومانسية، وهذا له وجهان، في البداية تحدث الضغوط عندما يفشل الفرد في الحصول على شخص يواضعه، ثم تتكرر الضغوط لاحقاً إذا تخلى هذا الشريك عنه.

3- البيئة: تأخذ البيئة المدرسية في الحسبان عوامل الضغوط، إذا انتقل الطلاب إلى التعليم العالي من المرحلة الجامعية المبدئية، مما يتطلب من الطالب تغيير مبنى المدرسة أو مغادرة المنزل للإقامة في بيت للطلبة.

4- الأنشطة اللامنهجية: يرغب بعض الطلاب بالانخراط في الأحداث المصاحبة للمناهج الدراسية، ولكنهم يواجهون عوائق إما بسبب نقص الفرص من المعاهد أو القيود المفروضة من الأسرة.

5- الأقران: يمكن أن يكون تأثير مجموعة الأقران مسبباً للضغوط أو دافعاً للبهجة، وغالباً ما تجعل الرغبة في الامتثال للمجموعة التي يتبع لها الفرد الشخص متوتراً، من أجل الحفاظ على الضغط المتعلق باللباس والسلوك واختيار الأصدقاء وما إلى ذلك.

6- ضغط الوالدين: أخيراً تؤدي المطالب المستمرة من الوالدين لتحقيق الدرجات الجيدة والنجاح ليس لدى الأكاديميين فحسب، بل في مجالات أخرى إلى إغراق الطلاب في الضغوط (Lal,2014,p:124).

لقد نظر إلى عوامل مثل: الامتحانات المتكررة، والواجبات المفرطة، وضعف مهارات إدارة الوقت، والعلاقات الاجتماعية الضعيفة، والمنافسة بين الأقران على أنها الأسباب الأساسية للضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، كذلك أيضاً فإن المطالب والتوقعات المفرطة التي يضعها أفراد الأسرة والمؤسسة على الطالب، والفرد نفسه قد تضاعف من التحدي الكائن أمام الطالب، وقد وجد أنغ وهوان (Ang & Huan,2006) أن زيادة التوقعات عامل مسؤول

رئيسي للضغوط، كما أن المشكلات المفروضة على الذات، والمشكلات الخاصة الفردية تثقل أيضاً على الطالب قضايا المشاركة مثل انخفاض الحميمية الاجتماعية والتفاعلية وضعف العلاقات، كما يسهم النظام التعليمي والمؤسسات أيضاً مساهمات تمكينية فيما يتعلق بإحداث الضغوط لدى الطلاب، وقد أسهم كل من قاعات المحاضرات المكتظة، ونظام الدرجات الفصلية، وقلة كفاية الموارد، وضخامة المنهج الدراسي، وطول الساعات، وتوقعات التعلم عن ظهر قلب مساهمة كبيرة في زيادة الضغط على الطلاب، حيث أثرت عوامل الضغوط المترابطة هذه في أداء الطلاب تأثيراً ملحوظاً، وقد وجد باستمرار عديد من العوامل المسؤولة عن زيادة مستويات الضغوط بين الطلاب تضمنت: المشاكل في إدارة الأمور المالية، وصعوبة الموازنة بين الحياة الشخصية والأكاديمية، والعوائق في التفاعل الاجتماعي، والتغيرات في جو المعيشة (Reddy et al.,2017,p:46-47)، إضافة إلى ذلك قد تنشأ الضغوط بسبب المطالب المفروضة على الشخص، وضعف قدرته على تلبية تلك المطالب، وتنشأ الضغوط الأكاديمية بسبب عوامل أكاديمية مثل: برنامج دوام المدرسة الكثيف، والمطالب والتوقعات غير الواقعية من قبل الآباء والمعلمين، والأداء الأكاديمي المنخفض، وعادات الدراسة الرديئة، وعدم وجود وقت كافٍ للتعامل مع أولويات المدرسة المتعددة (Banerjee,2011,p:25).

2-8- آثار الضغوط الأكاديمية:

يواجه الطلاب اليوم مقادير متزايدة من العمل المدرسي والمواعيد النهائية للواجبات المدرسية والامتحانات، من خلال وجود كل هذه الضغوط والأفكار في رؤوسهم ربما لن يتمكنوا من التركيز على العمل المدرسي والدراسة للامتحانات، والهوايات، والتواصل الاجتماعي مع الآخرين لأنهم لن يملكو الوقت للاستمتاع بالحياة، وقد يكون من الصعب جداً التعامل مع هذه الضغوط، وإذا لم يكن الطلاب حريصين فقد ينتهي بهم الأمر إلى اتخاذ قرارات سيئة يمكن أن تؤثر في مستقبلهم مثل الانقطاع عن المدرسة أو الوقوع في المخدرات (Sinha,2000).

1- التأثيرات الفسيولوجية: يمكن ملاحظة التأثير الفسيولوجي المباشر للضغوط في الضرر الحيوي (البيولوجي) الذي ينتج عن الاستجابة المطولة للضغوط (McEwen,2005,p:216)، وتشمل هذه الوظائف: الذاكرة العاملة، والتنظيم الذاتي، والمرونة المعرفية، فالوظائف التنفيذية ضرورية للتحليل والتخطيط وحل المشكلات وتنظيم العواطف

والانتباه، وهي جوهرية لأجل النجاح الأكاديمي، وقد يسبب الضغط الأكاديمي قلة النوم، وتظهر الكثير من الدراسات أن الطلاب يفشلون باستمرار في الحصول على كميات صحية من النوم، وأن الأسباب الرئيسية لهذه الظاهرة هي زيادة الواجبات المدرسية والضغط.

2- التأثيرات النفسية: الضغط عامل خطر كبير لعدد من مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب، ويمكن أن تؤثر الضغوط أيضاً في الرفاهية العاطفية والذكاء العاطفي، وتؤثر سلباً في القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين ونقل المشاعر والتواصل، ويمكن أن تمنع الضغوط من إدراك العواطف والتحكم فيها، والتوافق مع الآخرين، والتكيف مع التغيير، والحفاظ على المزاج الإيجابي، كما ترتبط الضغوط بتدني مفهوم الذات وتدني تقدير الذات وتدني القيمة الذاتية، والمستويات العالية من الضغوط يمكن أن تؤثر في اتخاذ القرارات وخلق الدوافع التي تزيد من احتمال ارتكاب الأخطاء، وتتدخل في العلاقات الشخصية، وتخفض الإنتاجية.

كيف يمكن لطالب يعاني من مثل هذه المشاكل النفسية الناتجة عن الضغوط الأكاديمية أن يكون سعيداً ويعيش حياة جيدة ومتوازنة؟ إن التجارب العاطفية السلبية المرتبطة بالتوتر قد تضر بالسعادة والشعور بالرفاه عموماً، ويواجه الأطفال والمراهقون ضغطاً هائلاً من الوالدين والمعلمين للعمل بجهد وحسن الأداء للحصول على درجات جيدة، ولذلك ترمز الامتحانات إلى الصدمة العاطفية والقلق (Harsha,2017,p:13-16)، كما أن ارتفاع حالات رفض المدرسة والتسرب المدرسي والتغيب المتعمد عن المدرسة، والهروب من المنزل، ومحاولات الانتحار، يمكن أيضاً أن تكون النتيجة المؤسفة للضغوط المفرطة، وضعف القدرة على التعامل معها (Singh,2002,p:55).

المحور الثالث: الرضا عن الحياة

3-1- تمهيد:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، لكونه مؤشراً مهماً يدل على سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه، ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها.

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، وعاملاً محدداً لسير حياة الفرد، ومآلها (Proctor et al, 2009)، ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهراً مهماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، 2011، ص: 12).

ويعد الرضا عن الحياة دالة مقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة بديلاً للرضا عن الحياة، ولكن الدراسات الحديثة ركزت على مصطلح الرضا عن الحياة لأنه يتضمن المكون المعرفي والمكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة، ونجد أن بعضهم ينظر إلى المفهومين أنهما مترادفان (عيسى ورشوان، 2006، ص: 57).

3-2- مفهوم الرضا عن الحياة:

لغة:

إن كلمة الرضا Satisfaction كلمة لاتينية تعني بذل الجهد لتحقيق رضا الفرد عن الحياة والمتمثل في القناعة أو قبول الفرد لظروف حياته، أو تحقيق الفرد لاحتياجاته ومتطلباته في الحياة بصفة عامة، وجوهر الرضا عن الحياة التقييم الذاتي لجودة الحياة.

اصطلاحاً:

الرضا عن الحياة مثل أي مصطلح في العلوم الإنسانية، فقد تعددت التعريفات التي تتناول مفهوم الرضا عن الحياة، وكل منها ينظر لجانب من جوانبه في محاولة لتفسيره.

يعرف (الدسوقي، 2013، ص162) الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويعرف (علي، 2009، ص:15) الرضا عن الحياة بأنه إحساس الفرد عامة بالأمن النفسي والانسجام الروحي والحياتي، وقناعاته بما حققه في حياته الماضية والحاضرة، ورضاه بما قد يحدث في المستقبل، وتفاعله بإيجابية مع الآخرين، وكل ما في البيئة التي يعيش فيها.

ويعرف (ميخائيل، 2010، ص:107) الرضا عن الحياة بأنه يعكس نظرة الفرد تقديره أو تقييمه الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها، قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها.

ويعرف آريسيكلو (Aricioglu, 2016, p:276) الرضا عن الحياة بأنه يتكون من مجموعة مكونات أساسية تتضمن تقييمات معرفية فردية ومدى رضا الفرد حول الجوانب الخاصة والعامة من حياته، وتوافر العلاقات الاجتماعية الجيدة في حياة الفرد، وغياب المشاعر السلبية في حياة الفرد.

ويعرف بالتاسي (Baltaci, 2018, p:101) الرضا عن الحياة بأنه تقييمات ذاتية إيجابية يطلقها الفرد حول حياته كلها، أو بعض جوانب حياته مثل الحياة الأسرية أو الأكاديمية، فالرضا عن الحياة يقوم أساساً على إدراكات ذاتية يضعها الفرد حول جودة حياته، ومدى شعوره بالرضا والسعادة عنها.

ويعرف كاليكوس شو وساياكو رودريغيز (Gallegos, Chau & Cayacho-Rodriguez, 2018, p:383-384) الرضا عن الحياة بأنه تقييم لمستوى شعور الفرد بأنه يعيش حياة جيدة من مختلف الأبعاد والمعايير التي يراها لنفسه، كما أنها مؤشر لتحقيقه لأهدافه الفردية والمهنية، وعلاقاته مع الأصدقاء والآخرين، وذلك من خلال استخدام سمات ذاتية يضعها الفرد للحكم على الحياة.

3-3- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك عدة مفاهيم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة وتتمثل فيما يلي:

1- السعادة: تعد السعادة ذات قيمة عالية يسعى الأفراد جاهدين للوصول إليها قدر الإمكان أينما وجدت، وأن

السعادة تشمل ثلاث سمات تعريفية: وهي التجربة الذاتية للفرد، ووجود نسبي للمشاعر الإيجابية وغياب المشاعر

السلبية، وحكم شامل عن الحياة كلها (Cropanzano & Wright, 2001, p:183).

وميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة فإن السعادة حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن

إصدار حكم معرفي لأن للسعادة مكونين هما: المكون الانفعالي الوجداني الذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج

والسرور واللذة والاستمتاع، والمكون المعرفي الذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمنزلة التقدير العقلي للفرد

لرضاه وتوقيفه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة).

(المحروقي، 2011، ص: 34).

2- تقبل الحياة: هو مفهوم عام وشامل، ويمثل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين

به (عبد المنعم، 2010، ص: 5).

3- جودة الحياة: تعرف نعيصة جودة الحياة بأنه: البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى

إشباع الفرد بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي

تحققه (نعيصة، 2012، ص: 151).

3-4- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

تعددت النظريات المفسرة للرضا عن الحياة وأهمها:

1- نظرية التكيف أو التعود: وتتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون تصرفاً مختلفاً تجاه الأحداث

الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن

نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث، ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة تكيفاً مطلقاً مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (شقورة، 2012، ص: 33).

2- نظرية الخبرات السارة: ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة وليست الظروف والمواقف الطيبة هي مصدر الرضا، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في الظروف مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في المواقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة، وقد تبين أن وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة كلها، وتبين أيضاً من بعض التجارب أن الحالات المزاجية العابرة لها تأثير كبير على أحكام الشعور بالرضا، وأن التفكير المتصل والمدعم بصورة معينة يزيد من الشعور بالرضا (مرسي، 2000، ص: 47).

3- نظرية التقييم: ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، كما أن الشعور بالرضا أو فقده يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003، ص: 17).

4- نظرية القيم والأهداف والمعاني: يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويس وآخرون (Oish et al, 1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم، وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم

أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بفقد الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003، ص:16).

5- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ولكن عندما يضع الفرد طموحات وأهدافاً أعلى من قدراته، فإنه لا يستطيع الوصول إلى أهدافه، وبالتالي يجد نفسه غير راض عن حياته، وبذلك يؤدي الطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات إلى الإحباط والقلق المستمر على المستقبل، لذلك يجب الموازنة بين طموح الفرد وإمكانياته حتى يستطيع تحقيق أهدافه والشعور بالنجاح والتوفيق، ومع ذلك فليس من المؤكد أن الفجوة بين الطموح والإنجاز هي التي تحقق الرضا أم العكس، وأن هناك عملية أكثر تركيياً هي التي تمارس التأثير (المالكي، 2011، ص:46).

3-5-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعزى الرضا عن الحياة إلى مجموعة من العوامل تتمثل في: السمات الشخصية والجينية، والعوامل المعرفية الاجتماعية مثل: الأنشطة الموجهة نحو الأهداف، وفعالية الذات، وتوقعات النتائج، ودعم البيئة المحيطة بالفرد (Buetell, 2006, p:333-354).

3-6-أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن Franken أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية، فإن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة. (Franken, 1994, p:261).

ويؤكد الدسوقي (2013، ص:4) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

1- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا، وارتياح ظروف حياته.

2- الاجتماعية: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

3- **الطمأنينة:** تعني استقرار الفرد الانفعالي، والنوم الهادئ المسترخي، والرضا عن الظروف الحياتية، وتقبل الآخرين وانتقادهم.

4- **الاستقرار النفسي:** تتمثل بالرضا عن النفس، والشعور بالبهجة، والتفاؤل تجاه المستقبل.

5- **التقدير الاجتماعي:** تتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.

6- **القناعة:** تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه، واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

3-7- الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية، ومجال علم الأمراض النفسية على حد سواء، كما يتفق عديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية، وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، ويرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً وثيقاً بصحة جسمية وصحة نفسية أفضل، وعمر مديد، وعديد من المخرجات الإيجابية لدى الفرد.

(Prasson & Chaturvedim,2016,p:27).

وأوضحت عديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل هم أكثر رضا عن حياتهم، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجاباً بالصحة العامة لدى الفرد، وعلى النقيض فإن الرضا عن الحياة يرتبط سلبياً بكل من الميول الانتحارية، والوحدة النفسية، والاكتئاب، وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلبياً بالضغط النفسي، والقلق لدى الفرد.

(Fouladchang et al.,2010,p:1220).

ويؤكد سكوت وكارولين Scott & Carolyn 1999 على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية، وبزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة، وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة، وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (إسماعيل، 2011، ص:26).

المحور الرابع: المراهقة

1-4- تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الإنسان، فهي بداية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الرشد، ويصاحبها تغيرات فيسيولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما أنها تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد، ويمر فيها الفرد بكثير من الصعوبات، ويعاني من الصراعات والقلق، مما يعيق تكيف المراهق وتوافقه مع الآخرين، وهذه المرحلة لها أثر كبير في صحة الفرد النفسية.

2-4- مفهوم المراهقة:

لغة:

المراهقة من الفعل راهق، يعني الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة في اللغة اللاتينية Adolescence والفعل معناه كبر (عويس، 2003، ص: 256).

اصطلاحاً:

قد تعددت وتنوعت تعريفات المراهقة، وفيما يلي عرضاً لبعض التعريفات:

يعرف (الزعبي، 2001، ص: 320) مرحلة المراهقة بأنها عبارة عن المرحلة من حياة الإنسان التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

ويعرف مادنياس Madinnus المراهقة بأنها مرحلة تبدأ بظهور علامات النضج الجنسي في جوانب النمو الجسمي والاجتماعي، وتنتهي عندما يقوم الفرد بتولي أدوار الكبار في أغلب الأحوال على أنه شخص بالغ.

(بركات، 2000، ص: 23).

ويعرف (الحسين، 2002، ص: 84) المراهقة بأنها المرحلة التي تبدأ من البلوغ الجنسي وحتى الوصول إلى النضج، وتعرفها أيضاً بأنها هي مرحلة الانتقال والتحول والنمو الشامل، فالمراهق ليس طفلاً شكلاً ولا راشداً موضوعاً.

ويصف فرويد مرحلة المراهقة بأنها مرحلة استثارة جنسية وقلق واضطراب في الشخصية في بعض الأحيان، واعتبر السنوات المبكرة من العمر هي التي تشكل حياة الإنسان (شريم، 2007، ص: 40).

4-3- أنماط المراهقة:

هناك أربعة أنماط أو أشكال لمرحلة المراهقة على النحو التالي:

- 1- **المراهقة المتكيفة:** وهي المتكيفة الخالية من المشاكل، وتمتاز بأنها تكون ميالة إلى الهدوء النسبي والالتزان الانفعالي، وعلاقة المراهق بالآخرين طيبة، ولا أثر للتمرد على الوالدين أو المدرسة، وحياة المراهق غنية بمجالات الخبرة بالاهتمامات العلمية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته، وحياته المدرسية موفقة في أغلب الأحيان، وهو يشعر بمكانته في الجماعة ويتوافق فيها، ولا يسرف في أحكام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية، ولا يكثر التهم أو يطيل التفكير في مشكلات ذاته (الأشول، 2008، ص: 509).
- 2- **المراهقة الانسحابية:** من سمات هذا الشكل سيطرة الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، والتردد والخجل والشعور بالنقص، والاتجاه نحو التطرف الديني بحثاً عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب، كما أن العلاقات الاجتماعية تكون محدودة سواء داخل الأسرة أو المجتمع.
- 3- **المراهقة العدوانية المتمردة:** ومن سماتها العامة التمرد، والثورة ضد المحيط الأسري والمدرسي، والانحرافات الجنسية، والإلحاد الديني، والشعور بالظلم، وقلة التقدير من الجميع، وسلوكيات عدوانية على الإخوة والزملاء وكذلك الأساتذة.
- 4- **المراهقة المنحرفة:** وهي تتمثل في الصورة المتطرفة للنمطين السابقين (الثاني والثالث)، ويعاني المراهق من الانحلال الأخلاقي والانهيال النفسي، وقد تصدر عنه تصرفات نزوع المجتمع ومنها الانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان والسرقه وتكوين العصابات، وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة وصدمات مريرة، وتجاهل لرغبته وحاجاته، والتدليل الزائد، وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملاً مهماً في هذا الموضوع، وقد يكون للقسوة الشديدة في معاملته من قبل الوالدين، والنقص الجسمي والشعور بالنقص، والفشل الدراسي، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة (بركات، 2000، ص: 12).

4-4- مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة مستمرة، ومن الصعب فصلها أو تقسيمها، ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى طورين:

- 1- **طور المراهقة:** من سن 12 إلى 14، وهذه من المراحل التي يعود فيها طفلاً، ولا يمكن أن يكون راشداً ناضجاً، بل يكون في منتصف الطريق بين الطفولة وتمازج النضج فيها، وهو طور شديد العنف والاضطراب.
- 2- **طور الشباب:** من سن 14 إلى 18، وهو الطور الأقل عنفاً من الطور السابق (وهيب، 1999، ص:7).

كما يمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- 1- **المراهقة المبكرة** التي تمتد من سن (12-14)، وتقابل المرحلة الإعدادية (المتوسطة).
- 2- **المراهقة الوسطى** التي تمتد من سن (15-17)، وتقابل المرحلة الثانوية.
- 3- **المراهقة المتأخرة** التي تمتد من سن (18-21)، وتقابل المرحلة الدراسية الجامعية.

(زهران، 1994، ص:321).

4-5- الخصائص العامة للمراهقة:

يمكن تلخيص خصائص مرحلة المراهقة بالتالي:

فيما يتعلق بخصائص **النمو الجسدي** تنشط الغدة النخامية، وتبدأ بإفراز هرمونات الجنس، وتفرز الغدة الفوق كلوية هرمونات لتنشيط عملية النمو، وتنمو الغدد الجنسية بسرعة، وتظهر الصفات الجنسية الثانوية ظهوراً واضحاً، ويحدث هناك تباين في النمو بين الذكور والإناث، وتكون قدرة المراهق على التحمل ضعيفة.

وفي خصائص **النمو المعرفي (العقلي)** يلاحظ أن المراهقين في هذه المرحلة قادرون على إدراك المفاهيم المجردة، والمفاهيم الأخلاقية، ويستطيع طالب هذه المرحلة أن يبقى متنبهاً لمدة طويلة نسبياً، إلا أن بعضهم يميلون إلى أحلام اليقظة.

أما خصائص النمو الانفعالي (النفسي) فيلاحظ أن المراهقين في هذه المرحلة مزاجيون لا يسهل التنبؤ بانفعالاتهم بسبب التغيرات الجسمية، ويلجأ المراهقون في هذه المرحلة إلى التصرف العاطفي المتطرف تطرفاً ملحوظاً، من أجل تغطية الشعور بالنقص، ويعد الغضب قضية عادية في هذه السن بسبب مزيج من العوامل البيولوجية غير المتزنة والاضطراب النفسي، والتعب الناجم عن مشكلات النمو والأكل.

وفيما يتعلق بالنمو الاجتماعي فيغلب على السلوك الاجتماعي طابع التأثر بالجماعة، والإعجاب البارزين فيها وتقليدها، وتصبح جماعة الرفاق مصدر القوانين السلوكية، وتشيع بين المراهقين في هذه المرحلة ظاهرة استخدام لغة خاصة بجماعة الرفاق، أما آراء الآخرين فهي مهمة جداً لهم، وتشتد المشاجرات وتشتد الصداقات، وأخيراً الإناث متفوقات اجتماعياً على الذكور في هذه المرحلة (جادو، 1998، ص: 81).

4-6- مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

- 1- نمو مفهوم سوي للجسم وتقبل الجسم، وتقبل الأثر الجنسي في الحياة، وتقبل التغيرات التي تحدث نتيجة النمو الجسمي الفسيولوجي والتوافق معها.
- 2- تكوين المهارات، والمفاهيم العقلية والضرورية للإنسان الصالح، واستكمال التعليم.
- 3- تكوين علاقات جيدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين، ونمو الثقة في الذات، والشعور الواضح بكيان الفرد، وتقبل المسؤولية الاجتماعية، وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات، واختيار مهنة والاستعداد لها (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً)، وتحقيق الاستقلال اقتصادياً، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي، والاستعداد للزواج والحياة العائلية، ومعرفة السلوك الاجتماعي المقبول.
- 4- بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين والكبار (زهران، 2005، ص: 28-29).

4-7- حاجات المراهقين:

تتعدد حاجات المراهقين وذلك لما لهذه الفئة من تغيرات سريعة تتنابها وهذه الحاجات هي: الحاجة إلى تأكيد الذات، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى المكانة، والحاجة إلى القبول، والحاجة إلى العمل وتحمل المسؤولية.

4-8- مشكلات المراهقة:

يمكن حصر المشكلات التي تواجه المراهقين فيما يلي:

- 1- **المشكلات الجسمية:** تتمثل في غياب تناسق الجسم، وظهور حب الشباب، والشعور بالتعب والإرهاق، والإغماء.
- 2- **المشكلات النفسية:** يتعرض المراهق للاضطراب النفسي بسبب الدوافع النفسية المتضاربة التي لا يتم التناسق والتكامل، مما يسبب التناقض الوجداني وتتلخص في التذبذب وقلة الاستقرار كأنه يشعر بالانجذاب والنفور والحب والكراهة.
- 3- **المشكلات الأسرية:** وتتمثل في رغبة المراهق في أن تكون أوضاع أسرته أفضل مما عليه، ولا توفر أسرته جو مناسب للدراسة في البيت، ولا تتفق آراء المراهقين مع آراء الوالدين، وشعور المراهقين أن الوالدين يقيدون حريتهم في معظم الأمور (ميخائيل، 1998، ص: 363).
- 4- **المشكلات المدرسية:** وتتجلى في ضعف القدرة على التركيز، والخوف من الرسوب، وقلة ثقة المراهق في قدراته، والشعور بالكراهة تجاه المدرسة وكل ما فيها لضعف استطاعته على مسايرة أقرانه في الفصل، ونقص النشاط الترويحي المنظم في المدرسة (الجولاني، 1999، ص: 39).

تحليل ومناقشة الإطار النظري:

تعد دراسة اليقظة العقلية مجالاً خصباً، ومن أهم المتغيرات التي يمكن دراستها والبحث فيها، فاليقظة العقلية لا تقتصر على مجرد دراسات نظرية، وإنما هي فنية أيضاً يمكن استخدامها وتوظيفها في خفض الضغوط الأكاديمية، فاليقظة العقلية تعبر عن حالة من الوعي التام لما يحدث في اللحظة الراهنة، دون إصدار أي حكم على الخبرة التي يعيشها الفرد، وتزيد من الحالة الانفعالية الإيجابية وذلك من خلال استشعار اللحظة، حيث أن وعي الفرد بمشاعره الداخلية يجعل الفرد واعياً بشكل أعمق بذاته، وقادراً على التعامل بشكل أفضل مع الآخرين، كما أن المراهقين في المرحلة الثانوية تزداد لديهم التغيرات المعرفية التي تلعب دوراً كبيراً في تنمية قدرتهم على التفكير في إنجازاتهم الشخصية التي يحققونها ويسعون لتحقيقها، وتزداد علاقاتهم الاجتماعية مع رفاقهم، ويتنافسون مع أقرانهم ويتطور لديهم التنظيم الذاتي ومهارات الوعي بالذات، وبالنسبة للضغوط لقد أصبح البحث فيه من أولويات العصر الحالي، وذلك لتعقيدات الحياة المعاصرة وصعوبة العيش والتأقلم معها، مما جعل الفرد في حالة تحدي وصراع دائم في سبيل تحقيق أهدافه وطموحاته وتلبية احتياجاته، ونظراً لتزايد الاهتمام بالصحة النفسية للفرد ولاسيما المراهق في المجال المدرسي الذي يقضي ربع وقته في المدرسة، ومن هنا كان لا بد من التطرق للضغوط الأكاديمية التي تتمثل في عبء الدراسة الزائد وصعوبة وكثافة المواد وضخامة المنهاج الدراسي، ونظام الامتحانات، وتوقعات الأهل المفرطة التي يواجه فيها الطلبة المراهقون الكثير من التحديات أثناء سعيهم لتحقيق الإنجاز الأكاديمي، مما يجعلهم يتعرضون للضغوط الأكاديمية، ولاسيما أنها تعبر عن الصعوبات والمواقف التي يواجهها المراهقون في حياتهم الأكاديمية التي تمثل خطراً وتهديداً لصحتهم النفسية، فبعضهم لديه قدرة على تحمل هذه الصعوبات، وبعضهم الآخر ليس لديه القدرة على تحمل ذلك، كما أن الضغوط الأكاديمية تسبب حالة من ضعف القدرة على اتخاذ القرارات الملائمة نتيجة التشويش الذهني والضيق الذي يعترضهم، فمن خلال اليقظة العقلية يستطيع المراهق التعامل مع الضغوط الأكاديمية، والتغلب على خوفه من تدني الإنجاز الأكاديمي كونها تساعده في التركيز والانتباه على أدق التفاصيل، وتنظيم الوقت لتحقيق أهدافه، كما تعمل على زيادة قبوله لذاته، وتقبل الواقع الذي يعيشه، وانفتاحه للمعلومات الجديدة، وقدرته على حل المشكلات الطارئة غير المألوفة، كما أن

قصور اليقظة العقلية لها عواقب سلبية متعددة كانهخفاض التحصيل الأكاديمي، وظهور آثار انفعالية كالشعور بالتوتر وقلة الكفاءة، وبالتالي فإن توافر اليقظة العقلية تساعد المراهق على تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي مما ينعكس إيجابياً على رضاه عن الحياة، فالرضا عن الحياة يعد من العوامل المؤثرة في حياة الفرد التي تحدد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية السليمة، وله أثر بارز في مساعدة المراهق على اجتياز المواقف الصعبة التي يمر بها وتحقيق النجاح، فمن خلال اليقظة العقلية يستطيع المراهق رسم أهدافه وطموحاته، والتغلب على كافة الصعوبات التي تعترضه، ويفسر المواقف التي يمر بها تفسيراً إيجابياً، ويتعلم من خبرته السابقة، ويكون أكثر وعياً وإدراكاً لواقعه، ويواجه المشكلات والضغوطات مواجهة أكثر كفاءة وفاعلية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة على أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الضغوط الأكاديمية كدراسة حسين وثاكور (Hussain & Thakur, 2018)، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة كدراستي: السيد (2018)، وبجاج وباندا (Bajaj & Banda, 2015) .

ولليقظة العقلية فوائد متعددة أجملها ويسيكور وزملاؤه (Weissbecker et al., 2002, p; 299) وهي: تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، كما تبين أن هناك عدة فوائد لليقظة العقلية وأهمها: رفع مستوى وعي الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، وخفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية، وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة، والمساهمة في حل المشكلات، وزيادة التحصيل الأكاديمي للأهداف التعليمية، وتدعيم الصحة الذهنية للطالب في مواقف الضغط الأكاديمي، والتعامل بحساسية مع البيئة، والانفتاح على المعلومات الجديدة. (الصواف، 2022، ص: 123)

الفصل الرابع: الإطار العملي

أولاً: منهج البحث

ثانياً: متغيرات البحث

ثالثاً: مجتمع البحث

رابعاً: عينة البحث

خامساً: أدوات البحث

سادساً: الأساليب الإحصائية والتحليلية المستخدمة في البحث

يتناول الفصل الرابع الإطار العملي: منهج البحث، ومتغيرات البحث، ومجتمع البحث، وعينة البحث، وأدوات البحث، والأساليب الإحصائية والتحليلية المستخدمة الذي يعرض على النحو الآتي:

أولاً: منهج البحث

تختلف مناهج البحث باختلاف الظواهر المدروسة، لذلك فاختيار المنهج المناسب يعد أساس نجاح أي بحث، ونظراً لطبيعة البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لأنه المنهج المناسب من بين مناهج البحث الذي يتفق مع مشكلة الدراسة وأهدافها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2006، ص: 37).

وتمثل المنهج الوصفي التحليلي في جانبين هما:

الجانب النظري: من خلال مراجعة الدراسات السابقة العربية والأجنبية، وجمع الإطار النظري الذي يتضمن متغيرات البحث الحالي وهي اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة والمراهقة.

الجانب الميداني: من خلال استخدام الباحثة مقياسين أجنيين، ولاسيما مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS، ومقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE بعد تعريبهما، كما استخدم مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي، ثم طبقت المقاييس على عينة سيكومترية لحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس، كما طبقت المقاييس تطبيقاً نهائياً، وأخيراً استخرجت وحلت وفسرت النتائج.

ثانياً: متغيرات البحث:

تمثلت متغيرات البحث فيما يلي:

أ- المتغيرات التصنيفية:

- الجنس وله مستويان (ذكر، أنثى).

- الصف الدراسي وله مستويان (أول ثانوي، ثالث ثانوي).

- الاختصاص الدراسي وله مستويان (علمي، أدبي).

ب- المتغيرات السيكمترية:

- اليقظة العقلية.

- الضغوط الأكاديمية.

- الرضا عن الحياة.

ثالثاً: مجتمع البحث:

لقد تألف مجتمع الدراسة الأصلي من جميع الطلبة المراهقين في الصف الأول والثالث الثانوي، وذلك في كل ثانويات مدينة حلب، وقد ارتأت الباحثة أن يكون المراهقين في عمر (15) و (17) سنة، وبلغ عدد الطلبة المراهقين الملتحقين بالصف الأول الثانوي والثالث الثانوي (18137)، وذلك بحسب إحصائية مديرية التربية في مدينة حلب للعام الدراسي 2022/2021، والجدول التالي يوضح بالتفصيل عدد أفراد المجتمع الأصلي من المراهقين:

الجدول(1) توزيع أفراد المجتمع الأصلي

أفراد المجتمع الأصلي لكامل المدارس الثانوية في مدينة حلب			
العدد الكلي	إناث	ذكور	الصف
9550	4906	4644	الأول الثانوي العلمي
735	530	205	الأول الثانوي الأدبي
6499	2957	3542	الثالث الثانوي العلمي
1353	861	492	الثالث الثانوي الأدبي
18137	9254	8883	العدد الكلي

المصدر مديرية التربية في مدينة حلب 2021/12/1

رابعاً: عينة البحث:

هناك ثلاث عينات جرى التعامل معها في البحث: العينة الاستطلاعية، والعينة السيكومترية، والعينة الأساسية.

أ-العينة الاستطلاعية: قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية قوامها (50) مرافقاً ومرافقة من مجتمع البحث الأصلي، واختيروا من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي في أربع ثانويات في مدينة حلب، بهدف تقدير وجود الإشكالية البحثية التي يهدف لها البحث.

ب-العينة السيكومترية: قامت الباحثة باختيار عينة سيكومترية خارج العينة الأساسية قوامها (60) مرافقاً ومرافقة من مجتمع البحث الأصلي، واختيروا من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي في عشرة مدارس ثانوية في مدينة حلب بطريقة عشوائية طبقية، وطبقت أدوات البحث على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحيتها ومدى ملائمتها لثقافة المجتمع السوري، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

ج-العينة الأساسية: في المرحلة الأولى حدد عدد العينة الواجب سحبها من المجتمع الأصلي، والبالغ عدده (18137) مرافقاً ومرافقة، فإن عدد العينة الواجب سحبه ليمثل مجتمع البحث هو (5%) من العدد الكلي، لأن العدد الكلي لمجتمع البحث فوق العشرة آلاف، وبالتالي فإن نسبة (5%) من (18137) تساوي (910) مرافقاً ومرافقة، وعند البدء بتطبيق البحث اعتمدت العينة الطبقية العشوائية لسحب عدد العينة المناسب حسب المتغيرات الديموغرافية للبحث وهي (الجنس - الصف الدراسي - الاختصاص الدراسي)، وقد سحبت العينة بالطريقة الطبقية العشوائية لأن مجتمع البحث يتكون من عدة طبقات بناءً على المتغيرات الديموغرافية، وسحبت العينة الطبقية العشوائية حسب المعادلة التالية:

$$\text{حجم العينة الطبقية} = \text{حجم الطبقة} / \text{حجم المجتمع الكلي} \times \text{عدد العينة المطلوبة}$$

$$\text{حجم العينة الطبقية} = (\text{عدد الطلبة المراهقين بمجتمع البحث} / \text{عدد مجتمع البحث الكلي} \times \text{عدد العينة الواجب سحبها})$$

عدد الطلاب الذكور = $910 \times 18137/8883 = 445$ طالباً.

عدد الطالبات الإناث = $910 \times 18137/9254 = 465$ طالبة.

عدد طلاب الأول الثانوي = $910 \times 18137/10258 = 516$ طالباً وطالبة.

عدد طلاب الثالث الثانوي = $910 \times 18137/7852 = 394$ طالباً وطالبة.

عدد طلاب العلمي = $910 \times 18137/16049 = 805$ طالباً وطالبة.

عدد طلاب الأدبي = $910 \times 18137/2088 = 105$ طالباً وطالبة.

الجدول (2) عدد الطلبة المراهقين في كل طبقة من مجتمع البحث حسب المتغيرات الديموغرافية للبحث والعدد

المطلوب سحبه

عدد الطلبة المراهقين المطلوب سحبه	عدد الطلبة المراهقين بالمجتمع	المتغير	
445	8883	ذكور	الجنس
646	9254	إناث	
516	10258	الأول الثانوي	الصف الدراسي
394	7852	الثالث الثانوي	
805	16049	العلمي	الاختصاص الدراسي
104	2088	الأدبي	
910	18137	كل الطبقات	المجموع

وقسمت مدينة حلب إلى خمس مناطق جغرافية، حيث رسم خطين متقاطعين ودائرة في المنتصف على الخريطة،

فقسم هذان الخطان والدائرة إلى خمس مناطق: (منطقة شمالية، ومنطقة غربية، ومنطقة شرقية، ومنطقة جنوبية،

ومركز المدينة)، وسحبت عينة الثانويات بشكل عشوائي، حيث كتبت أسمائها في كل منطقة كل على حدة على

ورقة منفصلة، مع فصل ثانويات الذكور عن ثانويات الإناث، حيث سحبت الثانويات المطلوبة كالتالي: (3) ثانويات للذكور و(3) ثانويات للإناث لكل منطقة جغرافية باستثناء مركز المدينة فقد اختيرت ثانوية واحدة للذكور والأخرى للإناث نظراً لوجود ثانوية واحدة للذكور والأخرى للإناث، ومع بدء تطبيق البحث ضمن المدارس الثانوية في المناطق الجغرافية أصبح العدد الكلي لعينة الدراسة (640) طالباً وطالبة، أي ما تشكل نسبة (3.528%) من عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وذلك نتيجة الصعوبات التي واجهتها الباحثة أثناء تطبيق البحث، وفي الجدول توزع للثانويات ضمن المناطق الجغرافية، وعدد الطلبة المرافقين الذين سحبوا من كل مدرسة ثانوية في كل منطقة، ويوضح الجدول الآتي توزع الثانويات التي سحبت عينة البحث منها:

الجدول (3) توزع الثانويات التي سحبت عينة البحث منها

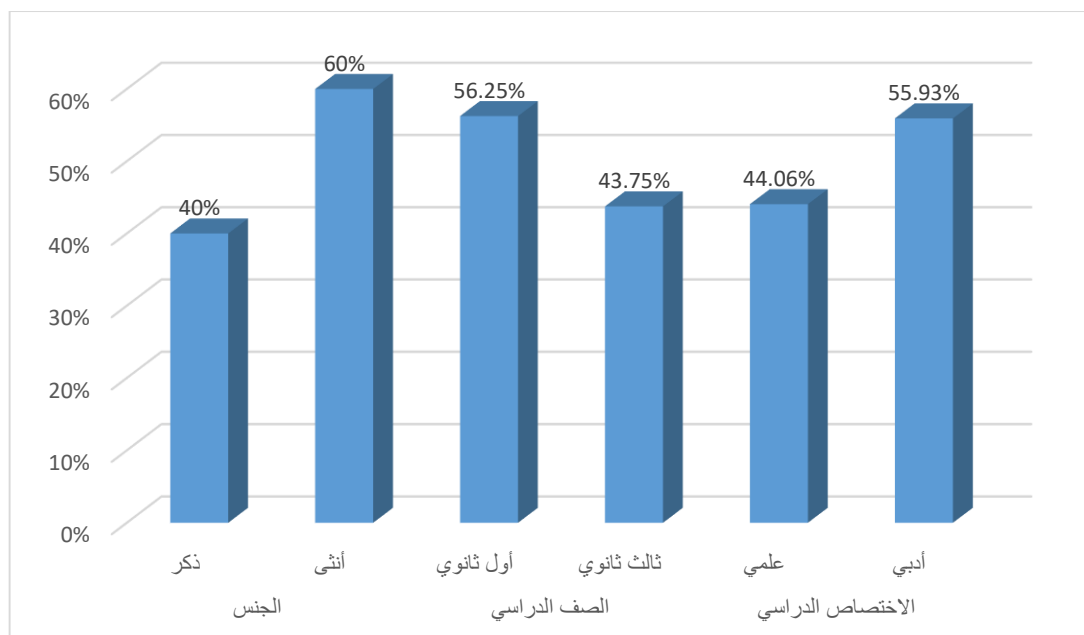
المنطقة التعليمية	المدرسة الثانوية	العدد	العينة	النسبة
الشمالية	البراء بن مالك	682	26	%3.81
	مازن دباغ	471	16	%3.39
	محي الدين التوتنجي	155	22	%14.19
	هدى شعراوي	285	32	%11.22
	بشارة الخوري	400	35	%8.75
	النيل	357	25	%7
الغربية	عبد الرحمن الكواكبي	626	21	%3.35
	جرير	606	23	%3.79
	الكندي	315	25	%7.93
	أسعد عقيل	275	22	%8
	نازك الملائكة	182	32	%17.58
	نابلس	309	42	%13.59
الشرقية	شبيبة الثورة	104	10	%9.61
	سلطان باشا الأطرش	308	15	%4.87
	فوزي قاوقجي	193	27	%13.98
	زهير بن أبي سلمى	159	25	%15.72
	فاتح مرعشي	181	28	%15.46

28.44%	33	116	أسماء بنت أبي بكر	
4.77%	22	461	العالم بن بيطار	الجنوبية
20.96%	26	124	أحمد شنن	
18.18%	16	88	زكي جمعة	
13.14%	41	312	أحمد فطيمي	
6.21%	25	402	تيسير الحلبي	
9.52%	30	315	توفيق عمرايا	
1.76%	20	1134	المأمون	مركز المدينة
4.56%	11	241	معاوية	
7.27%	640	8801	26	المجموع

وقد اختير متغير الجنس (ذكر - أنثى)، ومتغير الصف الدراسي (الأول الثانوي - الثالث الثانوي)، ومتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي) كمتغيرات ديموغرافية للبحث، وقد توزع أفراد العينة على المتغيرات الديموغرافية كما يظهره الجدول والشكل الآتيان:

الجدول (4) توزع أفراد العينة على المتغيرات الديموغرافية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	256
	أنثى	384
الصف الدراسي	أول ثانوي	360
	ثالث ثانوي	280
الاختصاص الدراسي	علمي	358
	أدبي	282



الشكل (1) توزيع أفراد العينة من المراهقين على المتغيرات الديموغرافية

التوزيع الاعتدالي لعينة البحث:

بهدف تحديد القوانين الإحصائية التي ستختبر بها بيانات البحث، اختبر توزيع اعتدالية أفراد العينة إن كانت تخضع للتوزيع الاعتدالي أو غير الاعتدالي حسب المتغيرات الديموغرافية المتبعة في البحث، وبناءً عليها استخدم اختباري كولموغوروف-سميرنوف Kolmogorov-Smirnov وشابيرو-ويلك Shapiro-Wilk لمعرفة توزيع أفراد العينة، ويوضح الجدول الآتي النتائج كما يلي:

الجدول (5) نتائج اختباري كولموغوروف -سميرنوف وشابيرو-ويلك لتوضيح اعتدالية التوزيع لبيانات

العينة الكلية

شابيرو - ويلك Shapiro-Wilk			كولموغوروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov			الدرجة الكلية على المقياس
مستوى الدلالة	درجات الحرية	الإحصاء	مستوى الدلالة	درجات الحرية	الإحصاء	
0.077*	640	0.875	0.120*	640	0.282	اليقظة العقلية
0.080*	640	0.948	0.201*	640	0.073	الضغوط الأكاديمية

0.061*	640	0.647	0.093*	640	0.095	الرضا عن الحياة
--------	-----	-------	--------	-----	-------	-----------------

من خلال مراجعة الجدول السابق يتبين أن مستوى الدلالة لدرجات أفراد العينة على المقاييس حسب قانون كولموغوروف- سميرونوف Kolmogorov-Smirnov وشابيرو - ويلك Shapiro-Wilk جميعها أكبر من (0.05)، وبالتالي تخضع العينة للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، وبناءً عليها تستخدم الاختبارات البارامترية أو المعلمية لدراسة الفروق بين أفراد العينة على متغيرات البحث الديموغرافية.

خامساً: أدوات البحث:

انسجماً مع متطلبات البحث ومهنيته قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية لقياس متغيرات البحث، وذلك كما يلي:

1- مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS (The Adolescent and Adult Mindfulness)

إعداد دروتمان وآخرين (Droutman et al., 2018) تعريب الباحثة

1-1 وصف المقياس:

قامت الباحثة بتعريب مقياس اليقظة العقلية إعداد دروتمان وآخرين (Droutman et al., 2018)، ويتكون المقياس من (19) عبارة موزعة على (4) أبعاد فرعية وهي: الانتباه والوعي، واستجابات عدم رد الفعل، وعدم إصدار حكم، وقبول الذات، وتكون الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت ليحيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقاييس بأحد الخيارات الخمسة التالية (لا تنطبق أبداً - تنطبق نادراً - تنطبق أحياناً - تنطبق غالباً - تنطبق دائماً)، وتصحح كما يلي (1-2-3-4-5)، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (19-95)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من اليقظة العقلية، ووزعت البنود على المقياس على الجدول التالي:

الجدول (6) أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأرقام العبارات

أرقام العبارات	البعد
9,8,7, 6,5,4,3,2,1	الانتباه والوعي Attention and Awareness
12,11,10	استجابات عدم رد الفعل Represents being non-reactive
16,15,14,13	عدم إصدار حكم Being non-judgmental
19,18,17	قبول الذات Being self-acceptant

2-1 الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد:

قام معد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة تتراوح عددها (413) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و18 عاماً، حيث أجرى معد المقياس التحليل العاملي التوكيدي لتقييم ملائمة المقياس المصمم للبيانات التي تم جمعها، وأظهر ملائمة جيدة للنموذج رباعي العوامل، حيث بلغ الجذر المتوسط مربع الخطأ 0.21 بنسبة 90% فاصل ثقة 0 إلى 0.038، كما أدى تقييد النموذج إلى تحمل متساو إلى الحصول على الجذر المتوسط مربع الخطأ 0.053 بنسبة 90% فاصل ثقة 0.042 إلى 0.064، كما تحقق من ثبات المقياس حيث بلغ ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ 0.84.

2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد في البحث الحالي:

• صدق المقياس:

جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة أنواع من الصدق: صدق المحكمين، والصدق البنوي، والصدق التمييزي.

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والمقياس والتقويم واللغة الانكليزية، والهدف من ذلك إبداء رأيهم، وتحديد مدى صلاحية العبارات لمقياس اليقظة العقلية في الصياغة اللغوية، ومدى انتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالتعديل أو الحذف أو الإضافة، وأخذ بعين الاعتبار جميع ملاحظاتهم من ناحية الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقد أقيمت جميع البنود التي حصلت على اتفاق بنسبة (60%)، وعدلت البنود التي حصلت على نسبة أقل بما يضمن صدق المحتوى، والجدول الآتي يوضح الفقرات التي عدلت وفق تحكيم الأساتذة المحكمين.

الجدول (7) تعديل بعض العبارات حسب توجيهات السادة المحكمين

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
كم من عادتكم أن تلاحظ تفاصيل المباني أو المناظر الطبيعية (مثل الأشجار وغير ذلك) من حولك؟	من عاداتي ملاحظة تفاصيل المباني أو المناظر الطبيعية مثل الأشجار وغير ذلك من حولي.
حينما أستحم، ألاحظ شعوري بالماء على جسمي.	حينما أستحم أبقى متيقظاً لأحاسيس الماء في جسدي.
ألاحظ الروائح من حولي.	أشم الروائح من حولي.
عندما تدرك أنك أغفلت شيئاً مهماً في الدرس أو في أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تغضب من نفسك؟	أغضب من نفسي عندما أدرك أنني أغفلت شيئاً مهماً في الدرس.
عندما تدرك أنك أغفلت شيئاً مهماً في الدرس أو في أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تفكر بعواقب فقد المعلومات؟	أفكر بعواقب فقدان المعلومات الهامة في الدرس.
عندما تدرك أنك فوّت شيئاً مهماً في الدرس أو في أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تقلق من ضعف قدرتك على العثور على المعلومات الناقصة؟	أقلق عندما يضيع علي شيء مهم في الدرس.

الصدق البنوي:

حسبت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية عامة، وذلك بتطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (60) مرافقاً ومراقبة من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (8) معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد الفرعية	الانتباه والوعي	استجابات عدم رد الفعل	عدم إصدار حكم	قبول الذات	الدرجة الكلية
الانتباه والوعي	---	0.844**	0.873**	0.855**	0.961**
استجابات عدم رد الفعل	0.844**	--	0.850**	0.875**	0.931**
عدم إصدار حكم	0.873**	0.850**	---	0.875**	0.948**
قبول الذات	0.855**	0.876**	0.875**	----	0.940**

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، ** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق وجود ارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وهي دالة إحصائياً، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنوي.

كما حسب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة لكل عبارة في مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس كله، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (9) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.745**	11	0.390**
2	0.546**	12	0.539**
3	0.522**	13	0.482**
4	0.381**	14	0.654**
5	0.553**	15	0.472**
6	0.427**	16	0.620**
7	0.514**	17	0.750**
8	0.724**	18	0.429**
9	0.486**	19	0.531**
10	0.471**		

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، ** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة إحصائياً، مما يقدم دليلاً على صدق الارتباطات الداخلية للمقياس، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنوي.

الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

رتبت درجات أفراد العينة السيكمترية على مقياس اليقظة العقلية تنازلياً، وأخذ أعلى 25% (الفئة العليا 15) وأدنى 25% (الفئة الدنيا 15) ثم حسبت الفروق بين متوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين ذات الدرجات الأعلى والأدنى على مقياس اليقظة العقلية، واستخدم اختبار (T-TEST) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على مقياس اليقظة العقلية:

الجدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس اليقظة العقلية (الصدق التمييزي)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	القرار
الفئة العليا	15	88.46	1.61	-41.84	0.000	دالة
الفئة الدنيا	15	61.76	1.64			

يتضح من الجدول (10) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.000) أصغر من (0.01)، وهذا يشير إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا من درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي بدلالة المجموعات الطرفية، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية، وذلك بتطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (60) مراهقاً ومراهرة من طلبة الصف الأول والثالث الثانوي باستخدام الطرق التالية: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يلي يبين الجدول الآتي نتائج معاملات الثبات:

الجدول (11) ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية سييرمان - براون
الانتباه والوعي	0.804	0.907
استجابات عدم رد الفعل	0.844	0.917
عدم إصدار حكم	0.837	0.866
قبول الذات	0.806	0.791
الدرجة الكلية	0.944	0.956

يلاحظ من الجدول (11) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.791 و 0.956) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعد معاملات ثبات التجزئة النصفية جيدة ومقبولة لأغراض البحث، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ فقد تراوحت بين (0.804 و 0.944) وهي أيضاً معاملات جيدة ومقبولة لأغراض البحث، ويتضح مما سبق أن مقياس اليقظة العقلية يتضح بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام أداة للبحث الحالي.

2- مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي (Questionnaire of Academic Stress QASSE)

(Ros et al., 2018) إعداد روس وآخرين (تعريب الباحثة)

2-1 وصف المقياس:

قامت الباحثة بتعريب مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al., 2018)، ويتكون المقياس من (24) عبارة موزعة على (4) أبعاد وهي: العبء الأكاديمي الزائد، والتفاعل

مع زملاء الصف، وضغط الأسرة، والآفاق المستقبلية، وتكون الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت ليجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقاييس بأحد الخيارات الخمسة التالية (ضغط عال جداً - ضغط عالي - ضغط متوسط - ضغط منخفض - ضغط منخفض جداً)، وتصحح وفقاً لما يلي (1-5)، وتتراوح درجات المقياس بين (120-24)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الضغوط الأكاديمية، ووزعت البنود على المقياس على الجدول التالي:

الجدول (12) أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية وأرقام العبارات

أرقام العبارات	البعد
23-20-18-16-10-7-5-4-1	العبء الأكاديمي الزائد Academic Overload
24-21-17-9-8-6-7-3-2	التفاعل مع زملاء الصف Interaction with classmates
22-19-15	ضغط الأسرة Family Pressure
14-13-12-11	الآفاق المستقبلية Future Perspectives

2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي:

قام معد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة تراوح عددها (860) من طلاب المدارس الثانوية (الصف السابع، الصف الثامن، الصف التاسع، الصف العاشر)، وطلبة التعليم الثانوي ما قبل الجامعي (الصف الحادي عشر، الصف الثاني عشر).

تألف المقياس بصورته الأولية من (30) عبارة حيث استبعد ستة عناصر، فقد أظهر خمسة منهم تشبعاً أعلى من 0.040 في أكثر من بعد واحد، والبنود (21,15,11,13,8) والبند (2) لم تصل إلى الحد الأدنى من التشبع الذي يعتبر، وبعد التخلص منها كان ثبات المقياس الكلي 0.92، كما أجري التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، وكشف أن جميع عوامل التشبع كبيرة تساوي أو أكبر من 0.54، وقدر الاتساق الداخلي للمقياس ككل 0.089.

2-3 الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي في البحث الحالي:

• صدق المقياس:

جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة أنواع من الصدق: صدق المحكمين، والصدق البنوي،

والصدق التمييزي.

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والقياس والتقويم واللغة الانكليزية، والهدف من ذلك إبداء رأيهم، وتحديد مدى صلاحية العبارات لمقياس الضغوط الأكاديمية في الصياغة اللغوية، ومدى انتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالتعديل أو الحذف أو الإضافة، وأخذ بعين الاعتبار جميع ملاحظاتهم من ناحية الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقد أقيمت جميع البنود التي حصلت على اتفاق بنسبة (60)، وعدلت البنود التي حصلت على نسبة أقل بما يضمن صدق المحتوى، والجدول الآتي يوضح الفقرات التي عدلت وفق تحكيم الأساتذة المحكمين.

الجدول (13) تعديل بعض العبارات حسب توجهات السادة المحكمين

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
مهمة الدراسة (مثل تلبية البرامج المحددة ومستوى الجهد).	القيام بالمهام الدراسية بما يتناسب بين البرامج الأسبوعية ومستوى جهدي.
العمل مع زملاء الصف على عدة مهام في الصف.	التعاون مع زملاء الصف في المشاركة في المهام الصفية.
وجود كثير من المسؤولية يعيقني عن تنفيذ التزاماتي.	وجود مسؤوليات كثيرة يعيقني عن تنفيذ التزاماتي الدراسية.
تأدية الأمور جيداً في جميع المواد في المقرر الدراسي.	القيام بالواجبات الدراسية قياماً جيداً في جميع المواد.

الصدق البنوي:

حسبت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية عامة، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (60) مرافقاً ومرافقة من طلبة الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (14) معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس الضغوط الأكاديمية

الدرجة الكلية	الآفاق المستقبلية	ضغط الأسرة	التفاعل مع زملاء الصف	العبء الأكاديمي الزائد	الأبعاد الفرعية
0.942**	0.828**	0.655**	0.793**	--	العبء الأكاديمي الزائد
0.919**	0.800**	0.665**	--	0.793**	التفاعل مع زملاء الصف
0.771**	0.588**	--	0.665**	0.655**	ضغط الأسرة
0.903**	--	0.588**	0.800**	0.828**	الآفاق المستقبلية

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، ** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق وجود ارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وهي دالة إحصائياً، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنوي.

كما حسب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة لكل عبارة في مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس كله، وذلك بتطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (60) مرافقاً ومرافقة من طلبة الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (15) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.780**	9	0.447**	17	0.325**
2	0.349**	10	0.422**	18	0.407**

0.316**	19	0.352**	11	0,486**	3
0.407**	20	0.523**	12	0.352**	4
0.392**	21	0,459**	13	0.514**	5
0.540**	22	0.622**	14	0.406**	6
0.360**	23	0.392**	15	0.536**	7
0.511**	24	0.454**	16	0.469**	8

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، ** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة إحصائياً، مما يقدم دليلاً على صدق الارتباطات الداخلية للمقياس، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنوي.

الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

رتبت درجات أفراد العينة السيكمترية على مقياس الضغوط الأكاديمية تنازلياً، وأخذ أعلى 25% (الفئة العليا) وأدنى 25% (الفئة الدنيا) ثم حسبت الفروق بين متوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين ذات الدرجات الأعلى والأدنى على مقياس الضغوط الأكاديمية، واستخدم اختبار (T-TEST) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على مقياس الضغوط الأكاديمية.

الجدول (16) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس الضغوط الأكاديمية (الصدق

التمييزي)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	القرار
الفئة العليا	15	107.57	3.79	-14.32	0.000	دالة
الفئة الدنيا	15	76.57	7.15			

يتضح من الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.000) أصغر من (0.01)، وهذا يشير إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا من درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي بدلالة المجموعات الطرفية، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية، وذلك بتطبيقه على عينة سيكومترية مكونة من (60) مراهقاً ومراهقة من طلبة الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي باستخدام الطرق التالية: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يلي يبين الجدول التالي نتائج معاملات الثبات:

الجدول (17) ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	الثبات بألفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية سبيرمان-براون
العبء الأكاديمي الزائد	0.749	0.949
التفاعل مع زملاء الصف	0.773	0.912
ضغط الأسرة	0.742	0.871
الآفاق المستقبلية	0.754	0.949
الدرجة الكلية	0.832	0.928

يلاحظ من الجدول (17) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.871 و 0.949) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعد معاملات ثبات التجزئة النصفية جيدة ومقبولة لأغراض البحث، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ فقد تراوحت بين (0.742 و 0.832) وهي أيضاً معاملات جيدة ومقبولة لأغراض البحث، ويتضح مما سبق أن مقياس الضغوط الأكاديمية يتضح بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام أداة للبحث الحالي.

3- مقياس الرضا عن الحياة (2013) إعداد مجدي الدسوقي

3-1 وصف المقياس:

قام مجدي الدسوقي ببناء مقياس الرضا عن الحياة (2013)، ويتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على (6) أبعاد وهي: السعادة، والاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة، وتكون

الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت ليجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقاييس بأحد الخيارات الخمسة التالية وهي: (تنطبق تماماً- تنطبق - بين بين - لا تنطبق - لا تنطبق أبداً)، وتصحح كالتالي (1-5)، وتتراوح درجات المقياس بين (30-150)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، ووزعت البنود على المقياس على الجدول التالي:

الجدول (18) يوضح أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأرقام العبارات

البعاد	رقم الفقرة في المقياس
السعادة	15-11-9-8-7-3-1
الاجتماعية	28-22-18-16-14
الطمأنينة	30-29-25-23-20-19
الاستقرار النفسي	12-5-2
التقدير الاجتماعي	27-26-24-21-6-4
القناعة	17-13-10

3-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

قام معد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة من طلبة المرحلة الجامعية، حيث أجرى معد المقياس صدق الاتساق الداخلي وقد أسفرت عن معاملات ارتباط تراوحت ما بين 0.26 إلى 0.40، كما حسب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية فقد بلغ قيمته (0.88)، وبطريقة ألفا كرونباخ فقد بلغ قيمته (0.85).

3-3 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في البحث الحالي:

• صدق المقياس:

جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة أنواع من الصدق: صدق المحكمين، والصدق البنوي، والصدق التمييزي.

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، والهدف من ذلك إبداء رأيهم وتحديد مدى صلاحية العبارات لقياس الرضا عن الحياة في الصياغة اللغوية، ومدى انتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالتعديل أو الحذف أو الإضافة، وأخذ بعين الاعتبار جميع ملاحظاتهم من ناحية الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقد أقيمت جميع البنود التي حصلت على اتفاق بنسبة (60%)، وعدلت البنود التي حصلت على نسبة أقل بما يضمن صدق المحتوى، والجدول الآتي يوضح الفقرات التي عدلت وفق تحكيم الأساتذة المحكمين.

الجدول (19) تعديل بعض العبارات حسب توجهات السادة المحكمين

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
ينظر الآخريين إلي باحترام.	يعاملني الآخرون باحترام.
أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخريين.	أشعر بالسعادة لأنني أمتلك أصدقاءً طيبين.
علاقاتي الاجتماعية بالآخريين ناجحة.	لدي علاقات اجتماعية جيدة.

الصدق البنوي:

حسبت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة عامة، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (60) مراهقاً ومراهقة من طلبة الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (20) معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد الفرعية	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الدرجة الكلية
السعادة	--	0.492**	0.786**	0.714**	0.689**	0.581**	0.880**
الاجتماعية	0.492**	--	0.684**	0.698**	0.327**	0.779**	0.787**
الطمأنينة	0.786**	0.684**	---	0.638**	0.669**	0.628**	0.925**

0.805**	0.631**	0.421**	--	0.638**	0.698**	0.714**	الاستقرار النفسي
0.731**	0.456**	--	0.421**	0.669**	0.327**	0.689**	التقدير الاجتماعي
0.791**	---	0.456**	0.631**	0.628**	0.779**	0.581**	القناعة

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، **دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق وجود ارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وهي دالة إحصائياً، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنوي.

كما حسب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة لكل عبارة في مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس كله، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (21) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.671**	21	0.679**	11	0.629**	1
0.563**	22	0.653**	12	0.581**	2
0.779**	23	0.397**	13	0.636**	3
0.365**	24	0.821**	14	0.332**	4
0.619**	25	0.429**	15	0.082**	5
0.459**	26	0.312**	16	0.502**	6
0.618**	27	0.623**	17	0.660**	7
0.397**	28	0.488**	18	0.596**	8
0.620**	29	0.719**	19	0.329**	9
0.409**	30	0.850**	20	0.743**	10

* دال عند مستوى الدلالة 0.05، **دال عند مستوى الدلالة 0.01

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بالمقياس والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة إحصائياً، مما يقدم دليلاً على صدق الارتباطات الداخلية للمقياس، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنوي.

الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

رتبت درجات أفراد العينة السيكمترية على مقياس الرضا عن الحياة تنازلياً، وأخذت أعلى 25% (الفئة العليا) وأدنى 25% (الفئة الدنيا)، ثم حسب الفروق بين متوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين ذات الدرجات الأعلى والأدنى على مقياس الرضا عن الحياة، واستخدم (T-TEST) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على مقياس الرضا عن الحياة:

الجدول (22) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس الرضا عن الحياة (الصدق التمييزي)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	القرار
الفئة العليا	15	123.92	7.01	-14.286	0.000	دالة
الفئة الدنيا	15	95.42	2.56			

يتضح من الجدول (22) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.000) أصغر من (0.01)، وهذا يشير إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا من درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي بدلالة المجموعات الطرفية، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الرضا عن الحياة، وذلك بتطبيقه على عينة سيكمترية مكونة من (60) مراهقاً ومراهقة من طلبة الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يلي يبين الجدول التالي نتائج معاملات الثبات:

الجدول (23) ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	الثبات بألفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية سبيرمان-براون
السعادة	0.782	0.932
الاجتماعية	0.764	0.881
الطمأنينة	0.866	0.951

0.892	0.752	الاستقرار النفسي
0.844	0.792	التقدير الاجتماعي
0.883	0.745	القناعة
0.924	0.799	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول (23) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.844 و0.951) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعد معاملات ثبات التجزئة النصفية جيدة ومقبولة لأغراض البحث، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ فقد تراوحت بين (0.745 و0.866) وهي أيضاً معاملات جيدة ومقبولة لأغراض البحث، ويتضح مما سبق أن مقياس الرضا عن الحياة يتضح بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام أداة للبحث الحالي.

سادساً: الأساليب الإحصائية والتحليلية المستخدمة:

لا يمكن الاستغناء عن الأساليب والتقنيات الإحصائية، ولذلك استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية من خلال برنامج (SPSS25) على النحو الآتي:

- 1- النسبة المئوية: لتوضيح نسبة العينة، والوزن النسبي لمتغيرات البحث.
- 2- اختبار كولموغوراف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) : لمعرفة توزيع البيانات إن كانت تتوزع توزيعاً اعتدالياً طبيعياً أم غير ذلك.
- 3- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) ومعادلة سبيرمان- براون (Spirman-Prown): للتحقق من ثبات المقاييس.
- 4- معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation): لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس.
- 5- المتوسط الحسابي (Mean) والانحراف المعياري (Standard Deviation): لمعرفة طبيعة الفروق في اختبار T، وتشتت القيم ومدى تجانسها.

6- اختبار T (Independent Sample Test) لعينتين مستقلتين: لحساب الصدق التمييزي للمقاييس، ومعرفة

طبيعة الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس والصف الدراسي والاختصاص الدراسي، ومعرفة الفروق بين مرتفعي

ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياسي الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة.

7- تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Linear Regression): لمعرفة الانحدار في البحث.

الفصل الخامس نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث وتفسير النتائج

ثانياً: مناقشة فروض البحث وتفسيرها

ثالثاً: الصعوبات التي واجهتها الباحثة

رابعاً: الخاتمة

خامساً: توصيات ومقترحات البحث

يتناول الفصل الخامس نتائج البحث ومناقشتها: الإجابة عن أسئلة البحث وتفسير النتائج، ومناقشة فروض البحث وتفسيرها، والصعوبات التي واجهتها الباحثة، والخاتمة، وتوصيات ومقترحات البحث الذي يعرض على النحو الآتي:

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث وتفسير النتائج:

نتيجة التساؤل الأول ونصه: ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟

للتعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين أفراد عينة البحث، أعطيت كل درجة من درجات اليقظة العقلية في المقياس الموجه لهم قيمةً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحسب المدى (5-1=4)، ومن ثم قسم على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة (0.80=5/4)، وبعد ذلك أضيفت هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس)، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (24) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى اليقظة العقلية

فئات قيم المتوسط الحسابي	النسبة المئوية المقابلة	مستوى اليقظة العقلية
من 1 إلى 1.79	من 2% إلى 35%	منخفض جداً
من 1.80 إلى 2.59	من 36% إلى 51.8%	منخفض
من 2.60 إلى 3.39	من 52% إلى 67.8%	متوسط
من 3.40 إلى 4.19	من 68% إلى 83.8%	مرتفع
من 4.20 إلى 5	من 84% إلى 100%	مرتفع جداً

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى اليقظة العقلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وفيما يلي تفصيلاً لذلك:

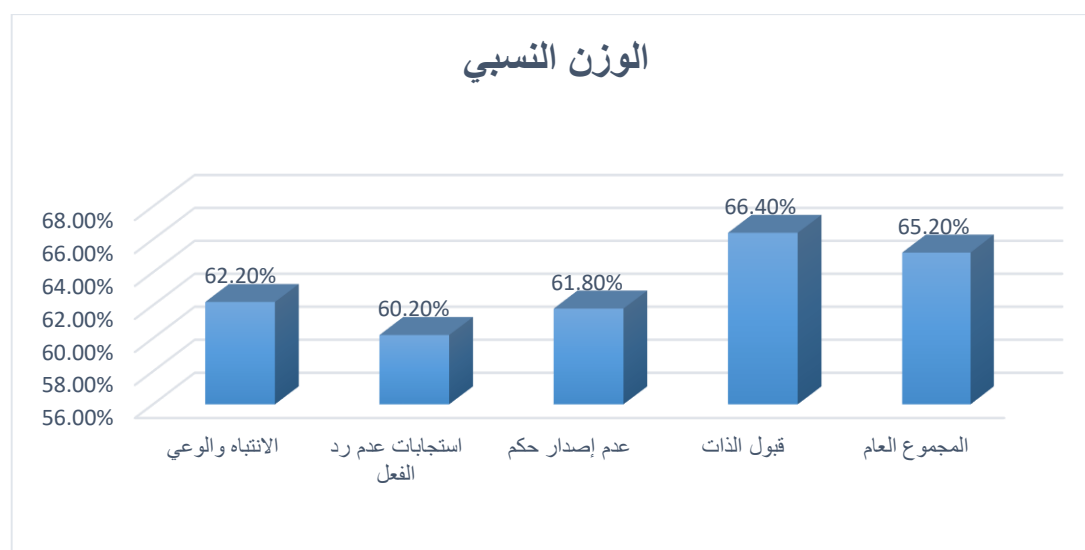
الجدول (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس اليقظة

العقلية وأبعاده الفرعية

الترتيب	البعد	عدد البنود	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي	مستوى اليقظة العقلية
1	الانتباه والوعي	9	3.11	0.70	62.2%	متوسط
2	استجابات عدم رد الفعل	3	3.01	0.22	60.2%	متوسط

متوسط	61.8%	0.50	3.09	4	عدم إصدار حكم	3
متوسط	66.4%	0.11	3.32	3	قبول الذات	4
متوسط	65.2%	0.12	3.26	19	المجموع العام	

ويلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة العقلية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (3.01) لبعد استجابات عدم رد الفعل كحد أدنى، وبين (3.32) لبعد قبول الذات كحد أعلى، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث عامة (3.26) مع وزن نسبي (65.2%)، مما يدل على مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ويتضح ذلك من خلال الشكل البياني (2) الوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية:



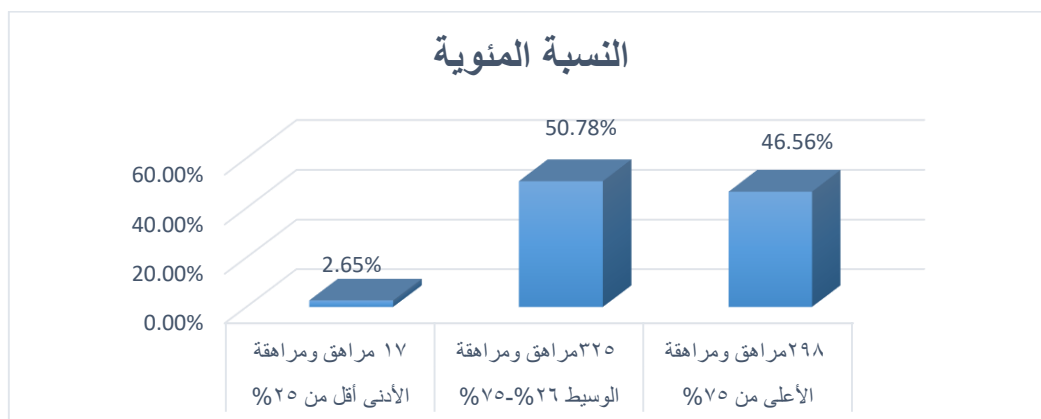
الشكل (2) الوزن النسبي لمقياس اليقظة العقلية

وللتأكد من النتائج السابقة قسمت العينة حسب الدرجة العظمى على مقياس اليقظة العقلية إلى ربيعيات لمعرفة عدد المراهقين ونسبتهم في كل ربيع، وكانت النتيجة كما في الجدول الآتي:

الجدول (26) توزيع أفراد العينة حسب الربيعيات على مقياس اليقظة العقلية

الربيع	الدرجة العظمى لمقياس اليقظة العقلية	عدد الأفراد	النسبة المئوية
الأدنى أقل من 25%	0 - 31.66	17 مراهقاً ومراهقة	2.65%
الوسيط 26%-75%	63.32 - 94.98	325 مراهقاً ومراهقة	50.78%
الأعلى من 75%	94.98 - 95	298 مراهقاً ومراهقة	46.56%

ويوضح الشكل البياني (3) توزع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس اليقظة العقلية:



الشكل (3) توزع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس اليقظة العقلية

ويشير الجدول (26) إلى وجود عدد المراهقين على الربيع الوسيط 26%-75%، فقد بلغ عددهم (325) مراهقاً ومراهقة، وهذا يدل على مستوى متوسط من اليقظة العقلية عند أفراد العينة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: ناجواني (2019)، وعبدالله (2019)، والقرعان والدحادحة (2022) التي أكدت على وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وتختلف مع دراسة عميار وبركات (2022) التي أكدت على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن هذا الأمر منطقياً لديهم بسبب المتطلبات الدراسية التي يعايشونها في المرحلة الثانوية، وما تستلزمه من قدرة على التحصيل العلمي، والتأقلم مع الصعوبات التي قد تفرضها هذه المرحلة الحساسة من حياتهم، فإنها مرحلة التغيرات المهمة التي يتحدد بها مستقبلهم العلمي والعملية اللاحق، كما أن مرحلة التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي يعيشها المراهق قد تؤثر على قدرته على البقاء في حالة من الانتباه والوعي والتركيز واليقظة الذهنية، كما تؤثر على ردود فعله وإصداره للأحكام على المواقف والأحداث التي يمر بها في حياته، فالانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة أكثر نضجاً يترتب عليها أن يكون أكثر إدراكاً ومسؤولية أمام نفسه والآخرين، ويشعر أنه مراقب من قبل الآخرين وخاصة مع تغير طبيعة الدور الاجتماعي والأسري المناط به، لذلك يقبل المراهق ذاته، ولكن يشعر المراهق بحالة من التشويش التي تعترى إدراكه، وتؤثر على تكوين المهارات الأساسية لليقظة العقلية.

نتيجة السؤال الثاني ونصه: ما هو مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟

للتعرف إلى مستوى الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين أفراد عينة البحث، أعطيت كل درجة من درجات اليقظة العقلية في المقياس الموجه لهم قيمةً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث حسب المدى (4=1-5)، ومن ثم قسم على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة (0.80=5/4)، وبعد ذلك أضيفت هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس)، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (27) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى الضغوط الأكاديمية

فئات قيم المتوسط الحسابي	النسبة المئوية المقابلة	مستوى الضغوط الأكاديمية
من 1 إلى 1.79	من 2% إلى 35%	منخفض جداً
من 1.80 إلى 2.59	من 36% إلى 51.8%	منخفض
من 2.60 إلى 3.39	من 52% إلى 67.8%	متوسط
من 3.40 إلى 4.19	من 68% إلى 83.8%	مرتفع
من 4.20 إلى 5	من 84% إلى 100%	مرتفع جداً

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى الضغوط الأكاديمية لكل بعد من أبعاد المقياس، وفيما يلي تفصيلاً لذلك:

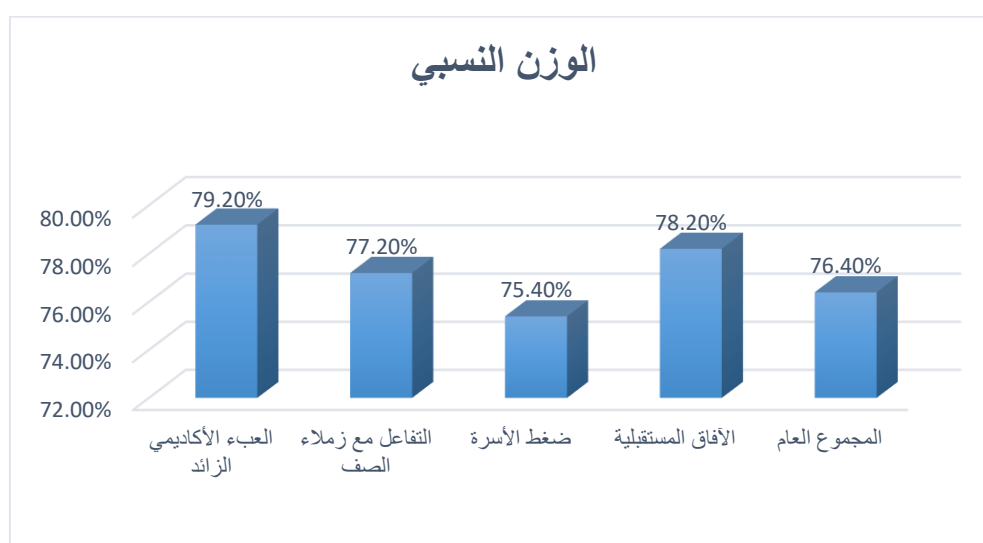
الجدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط

الأكاديمية وأبعاده الفرعية

الترتيب	البعد	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف	الوزن النسبي	مستوى الضغوط الأكاديمية
1	العبء الأكاديمي الزائد	8	3.96	0.17	79.2%	مرتفع
2	التفاعل مع زملاء الصف	9	3.86	0.20	77.2%	مرتفع
3	ضغط الأسرة	3	3.77	0.13	75.4%	مرتفع

مرتفع	78.2%	0.93	3.91	4	الآفاق المستقبلية	4
مرتفع	76.4%	0.14	3.82	24	المجموع العام	

ويلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط الأكاديمية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (3.77) لبعد ضغط الأسرة كحد أدنى، وبين (3.96) لبعد العبء الأكاديمي الزائد كحد أعلى، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث عامة (3.82) مع وزن نسبي (76.4%)، مما يدل على مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث، ويتضح ذلك من خلال الشكل البياني (4) الوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية:



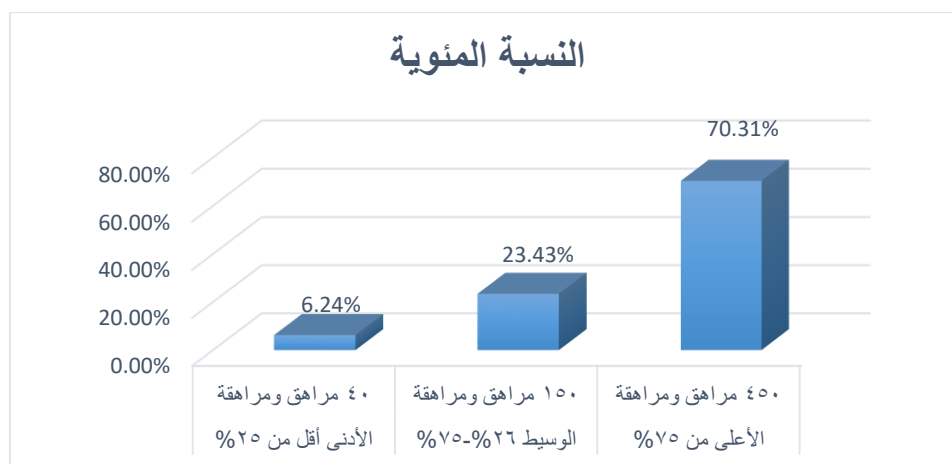
الشكل (4) الوزن النسبي لمقياس الضغوط الأكاديمية

وللتأكد من النتائج السابقة قسمت العينة حسب الدرجة العظمى على مقياس الضغوط الأكاديمية إلى ربيعيات لمعرفة عدد المراهقين ونسبتهم في كل ربيع، وكانت النتيجة كما في الجدول الآتي:

الجدول (29) توزع أفراد العينة حسب الربيعيات على مقياس الضغوط الأكاديمية

الربيع	الدرجة العظمى لمقياس الضغوط الأكاديمية	عدد الأفراد	النسبة المئوية
الأدنى أقل من 25%	30-0	40 مراهقاً ومراهقة	6.24%
الوسيط 26%-75%	90-31	150 مراهقاً ومراهقة	23.43%
الأعلى من 75%	120-91	450 مراهقاً ومراهقة	70.31%

ويوضح الشكل البياني (5) توزيع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الضغوط الأكاديمية:



الشكل (5) توزيع أفراد العينة على الربيعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الضغوط الأكاديمية

ويشير الجدول (29) إلى وجود عدد المراهقين على الربيع الأعلى من 75%، فقد بلغ عددهم (450) مراهقاً ومراهقة، وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية عند أفراد العينة، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021) التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الكم الضخم الدراسي وكثافة المنهاج الذي تفرضه المرحلة الثانوية، ولاسيما ازدياد التعقيدات التي تظهر في أغلب المواد الدراسية تجعل المراهقون يحملون العبء الأكاديمي الزائد الذي قد يفوق قدرتهم على التحمل، كما أن التفاعل الإيجابي الذي يحدث بين المراهقين في الصف قد يشكل مصدراً إضافياً للضغوط الأكاديمية، وخاصة في ظل وجود التنافس بين الطلبة المراهقين والمقارنات المستمرة بينهم، أو حتى مقارنة الأهل بين ابنهم وزملائه في المدرسة، كما أن النتيجة الحالية تؤكد ارتفاع الضغوط المتعلقة بالأسرة التي ينتمي إليها المراهق، وهذا الأمر جلي جداً، فأصبح الأهل شريكاً للمراهق الطالب في دراسته بالمرحلة الثانوية وخاصة في الصف الثالث الثانوي، فقد تضغط الأسرة عليه لبيذل أقصى من جهده ليحقق نتيجة عالية ويدخل من خلالها لفرع جامعي دراسي مهم، وقد يصل الأمر للتحكم بساعات دراسته ورفع مستوى التوقعات منه وإجباره على الدروس الخصوصية، وغير ذلك من المصادر المتعلقة بالعلاقة بين المراهق وأهله، إضافة إلى قلق المراهق في هذه المرحلة على مستقبله العلمي والمهني، لذلك كان من البديهي ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث، وخاصة أنهم يعانون من ضغوط إضافية تتعلق بطبيعة المرحلة الحساسة التي يمرون بها وهي المراهقة.

نتيجة السؤال الثالث ونصه: ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين؟

للتعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين أفراد عينة البحث، أعطيت كل درجة من درجات

الرضا عن الحياة في المقياس الموجه لهم قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحسب حساب المدى (5-

4=1)، ومن ثم قسم على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة ($0.80=5/4$)، وبعد ذلك أضيفت هذه

القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس)، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع متوسطات

الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (30) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى الرضا عن الحياة

فئات قيم المتوسط الحسابي	النسبة المئوية المقابلة	مستوى الرضا عن الحياة
من 1 إلى 1.79	من 2% إلى 35%	منخفض جداً
من 1.80 إلى 2.59	من 36% إلى 51.8%	منخفض
من 2.60 إلى 3.39	من 52% إلى 67.8%	متوسط
من 3.40 إلى 4.19	من 68% إلى 83.8%	مرتفع
من 4.20 إلى 5	من 84% إلى 100%	مرتفع جداً

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى الرضا عن الحياة لكل بعد من أبعاد المقياس، وفيما يلي تفصيلاً لذلك:

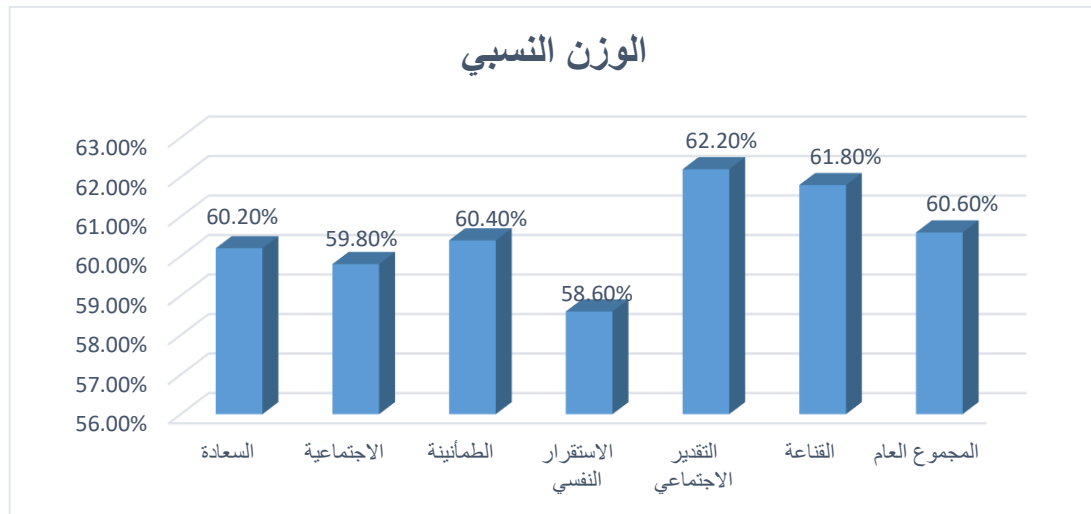
الجدول (31) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الرضا

عن الحياة وأبعاده الفرعية

الترتيب	البعد	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف	الوزن النسبي	مستوى الرضا عن الحياة
1	السعادة	7	3.01	0.13	60.2%	متوسط
2	الاجتماعية	5	2.99	0.11	59.80%	متوسط
3	الطمأنينة	6	3.02	0.13	60.40%	متوسط
4	الاستقرار النفسي	3	2.93	0.09	58.60%	متوسط
5	التقدير الاجتماعي	6	3.11	0.17	62.20%	متوسط
6	القناعة	3	3.09	0.16	61.80%	متوسط

المجموع العام	30	3.03	0.15	%60.60	متوسط
---------------	----	------	------	--------	-------

ويلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى الرضا عن الحياة في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (2.93) لبعد الاستقرار النفسي كحد أدنى، وبين (3.11) لبعد التقدير الاجتماعي كحد أعلى، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث عامة (3.03) مع وزن نسبي (%60.6)، مما يدل على مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، ويتضح ذلك من خلال الشكل البياني (6) الوزن النسبي لإجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة:



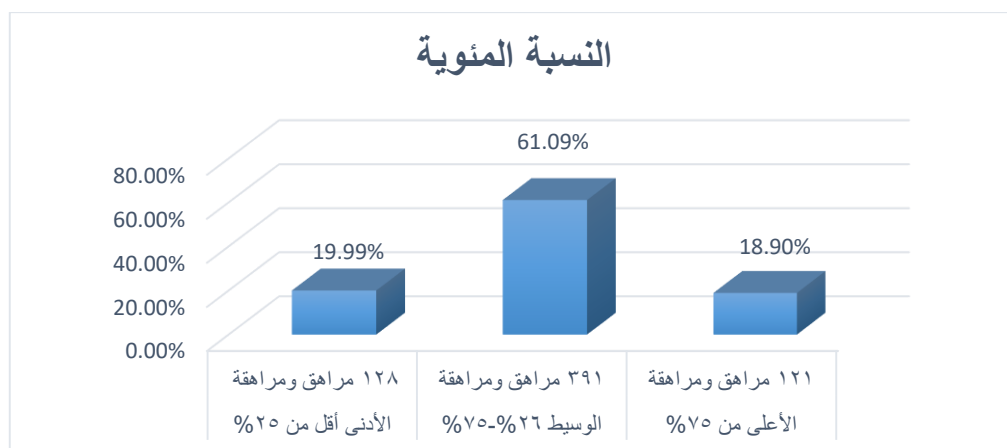
الشكل (6) الوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة

وللتأكد من النتائج السابقة قسمت العينة حسب الدرجة العظمى على المقياس الرضا عن الحياة إلى ربيعات لمعرفة عدد المراهقين ونسبتهم في كل ربيع، وكانت النتيجة كما في الجدول الآتي:

الجدول (32) توزع أفراد العينة حسب الربيعات على مقياس الرضا عن الحياة

الربيع	الدرجة العظمى لمقياس الرضا عن الحياة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
الأدنى أقل من 25%	37.5 – 0	128 مراهقاً ومراهقة	%19.99
الوسيط 26%-75%	112.5 – 37.6	391 مراهقاً ومراهقة	%61.09
الأعلى من 75%	150 - 112.6	121 مراهقاً ومراهقة	%18.9

ويوضح الشكل البياني (7) توزيع أفراد العينة على الربعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الرضا عن الحياة:



الشكل (7) توزيع أفراد العينة على الربعيات حسب الدرجة العظمى لمقياس الرضا عن الحياة

ويشير الجدول (32) إلى وجود عدد المراهقين على الربع الوسيط من 26%-75%، فقد بلغ عددهم (391) مراهقاً ومراهقة، وهذا يدل على مستوى متوسط من الرضا عن الحياة عند أفراد العينة، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد (2018) التي أكدت على وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن هذا الأمر يتعلق بالتغيرات التي يتعرض لها المراهق الطالب في المرحلة الثانوية، وهو البلوغ الجسدي الذي قد شكل مصدر ضغط عليه، إلا أنه يحمل في طياته الكثير من الرضا عن ذاته والشعور بالسعادة، إضافة إلى بروز ملامحه الناضجة، وتغير طريقة رؤيته للأمور، وزيادة علاقاته الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها والتي يكون فيها هو محور الاهتمام، الأمر الذي يجعله راضياً على نمو هذه الجوانب داخله، فتوسع دائرة علاقاته مع الآخرين أصبحت أوضح فهو أقرب من الراشدين ومن الأطفال، ونيله التقدير الاجتماعي من قبل المحيطين به، كل هذا يعزز من نظرتة الإيجابية لذاته، كما أن استقراره النفسي الذي يشكل مصدر رضا عن حياته قد يبدأ بالتجدد في هذه المرحلة، والذي يرتبط غالباً بالجو الاجتماعي الجديد الذي يعايشه المراهق طالب المرحلة الثانوية، وباكتشافه لنفسه والآخرين، كما ارتبطت مشاعر الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة بمستوى متوسط من القناعة والطمأنينة التي غالباً ما تنشأ عن رغبة المراهق طالب المرحلة الثانوية إلى تمكين نفسه كعنصر فعال حر السلوك والخيارات ليزيد من رضاه عن حياته، وذلك عبر توسيع علاقاته الاجتماعية وخاصة أقرانه، والعمل على الوصول إلى الخيار المهني أو التعليمي الأفضل لحياته المستقبلية.

ثانياً: مناقشة فروض البحث وتفسيرها:

نتيجة الفرضية الأولى، ونصها: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.

للتحقق من هذه الفرضية حسب معامل ارتباط بيرسون، وتوضح النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (33) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس

الرضا عن الحياة

الأبعاد الفرعية	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الرضا عن الحياة
العبء الأكاديمي الزائد	**0.770-	**0.637-	**0.620-	**0.502-	**0.530-	**0.540-	**0.550-
التفاعل مع زملاء الصف	**0.719-	**0.820-	**0.590-	**0.720-	**0.590-	**0.714-	**0.490-
ضغط الأسرة	**0.560-	**0.617-	**0.820-	**0.539-	**0.495-	**0.630-	**0.560-
الآفاق المستقبلية	**0.526-	**0.712-	**0.675-	**0.450-	**0.619-	**0.640-	**0.680-
الضغوط الأكاديمية	**0.652-	**0.624-	**0.580-	**0.704-	**0.639-	**0.590-	**0.640-

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية بين درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد الفرعية كلها والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (-0.450** و -0.820**), وبالتالي تقبل الفرضية البديلة، فتوجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، فكلما ازداد معدل الضغوط الأكاديمية لديهم كلما نقص معدل الرضا عن الحياة عند أفراد عينة البحث من المراهقين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة آفتاب وآخرين (Aftab,et al.,2018) التي أكدت على العلاقة الارتباطية السلبية بين الرضا عن الحياة والضغوط الأكاديمية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها تعبر عن

أثر الضغوط الأكاديمية الذي تجلّى بالمعاناة من العبء الأكاديمي الزائد، والتنافس مع زملاء الصف على قدرة المراهق في المتابعة بالتحصيل العلمي، وعلى رضاه عن تفاصيل حياته الشخصية وفعاليته الأسرية والاجتماعية، وبالتالي فإن الضغوط الأكاديمية قد تهدد الشعور بالأمن والاستقرار النفسي والطمأنينة، وتؤثر سلباً على قناعته بتحقيق طموحه وأحلامه، كما أن التعرض المستمر والمفرط للضغوط الأكاديمية قد تؤدي إلى ضعف القدرة على مواجهتها، وتحرم المراهق من شعوره بالسعادة، وإقامة علاقات اجتماعية مناسبة مع أقرانه، ونيل التقدير الاجتماعي من قبل الآخرين، وتجعله أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، وخاصة أن أغلب وقته في هذه المرحلة قد يكون في متابعة أموره الدراسية، مما يجعله أكثر ميلاً للتركيز على تحصيله العلمي من تحقيق ذاته في تفاصيل حياتهم الأخرى، ومما يعزز هذا الأمر هو التوجه والضغط الكبير الذي تفرضه الأسرة والمجتمع على المراهق خلال المرحلة الثانوية إلى التركيز على تحصيله ومستقبله العلمي والمهني، بغض النظر عن حساسية المرحلة التي يمر بها المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية، وتكوين صورة الذات الراضي عنها من قبله.

نتيجة الفرضية الثانية، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

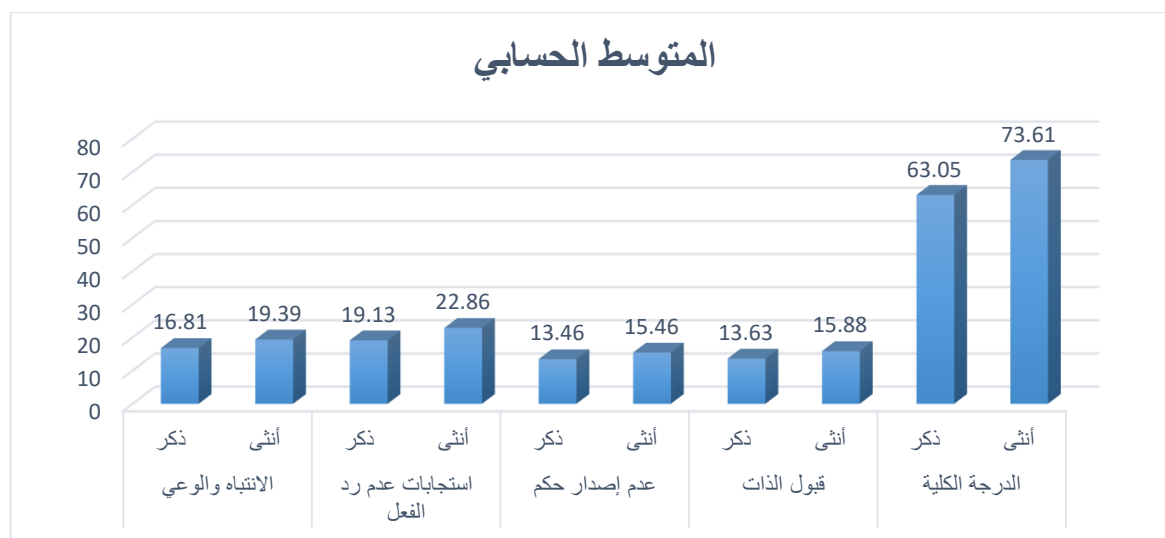
الجدول (34) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس

(ذكر - أنثى)

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الانتباه والوعي	ذكر	256	16.81	2.23	12.43-	638	0.001	دال
	أنثى	384	19.39	2.92				
استجابات عدم رد الفعل	ذكر	256	19.13	2.57	13.85-	638	0.020	دال
	أنثى	384	22.86	4.00				

دال	0.032	638	10.14-	2.19	13.46	256	ذكر	عدم إصدار حكم
				2.73	15.46	384	أنثى	
دال	0.021	638	10.43-	2.58	13.63	256	ذكر	قبول الذات
				2.84	15.88	384	أنثى	
دال	0.031	638	14.12-	7.25	63.05	256	ذكر	الدرجة الكلية
				11.05	73.61	384	أنثى	

تشير النتائج الواردة في الجدول (34) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-14.12) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.031) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية لصالح الإناث، فكانت متوسطات درجاتهن أعلى على المقياس وأبعاده من الذكور، ويوضح الشكل البياني (8) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (8) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (34) والشكل البياني (8) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراستي: عبد الله والمسماري (2019)، وعميار وبركات (2022) اللتين أكدتا على وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث، كما أنها تختلف عن دراسات كل من: السيد (2018)، وناجواني (2019)، وبهناوي (2020)، والقرعان والدحادحة (2022) وتان ومارتن (Tan & Martin, 2012) التي أكدت على عدم وجود فروق بين

الجنسين في اليقظة العقلية، كما تختلف نتيجة البحث الحالي عن دراسات كل من: عبد الله (2013)، والعاسمي والسعيد والعجمي (2017)، و نيفينيثا وناكلاك شامي (Nivenitha & Naglakshami,2016) التي أكدت على وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الذكور، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الفتاة عندما تدخل مرحلة المراهقة تكون أكثر حرصاً على ملاحظة التغيرات التي تحدث لها، ومحاولة تقبلها تكون أكثر وضوحاً، فتبدأ بتوجيه الانتباه والوعي في هذه المرحلة إلى محاولة الظهور بأفضل صورة أمام الأسرة والمجتمع من جميع النواحي، فتكون أكثر بحثاً على تحسين مظهرها الخارجي، وإثبات ذاتها في المدرسة والتحصيل العلمي، ومحاولتها الدائمة أن تؤدي دور الصديقة لأُمها والمرشدة لأخوتها في البيت، ويكون شعورها باللحظة الحالية وقبول ما تعايشه، وإثبات ذاتها من جميع النواحي أولوية تحاول تحقيقها بأي شكل من الأشكال، كما أن طبيعة التنشئة الاجتماعية تسمح للأُنثى أن تنتظر للمواقف التي تمر بها من زوايا متعددة، وألا تصدر حكماً سلبياً مسبقاً على أي موقف لم تمر به، وألا تكون ردة فعل من قبل الآخرين، وانطلاقاً من أن للأُنثى مكانة وأثراً مهماً في المجتمع قد تسعى الفتاة إلى التركيز على ذاتها والاعتماد على نفسها في اكتساب المعلومات، مما يجعلها تتقبل ذاتها وتسعى لتحقيق ذاتها وتطويرها.

نتيجة الفرضية الثالثة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي – ثالث ثانوي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

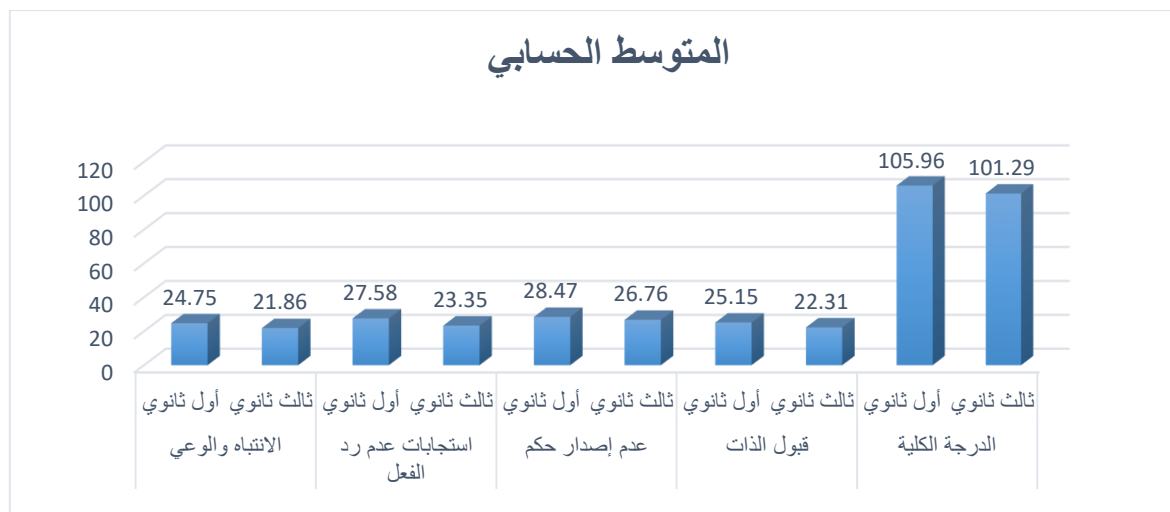
بالتدول الآتي:

التدول (35) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي – ثالث ثانوي)

الأبعاد الفرعية	الصف الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الانتباه والوعي	أول ثانوي	360	24.75	4.91	3.25-	638	0.014	دال
	ثالث ثانوي	280	21.86	2.89				

دال	0.031	638	4.96-	5.57	27.58	360	أول ثانوي	استجابات عدم رد الفعل
				3.66	23.35	280	ثالث ثانوي	
دال	0.029	638	4.37-	5.56	28.47	360	أول ثانوي	عدم إصدار حكم
				3.53	26.76	280	ثالث ثانوي	
دال	0.016	638	2.66-	4.84	25.15	360	أول ثانوي	قبول الذات
				2.85	22.31	280	ثالث ثانوي	
دال	0.038	638	5.63-	19.42	105.96	360	أول ثانوي	الدرجة الكلية
				16.49	101.29	280	ثالث ثانوي	

يتضح من نتائج الجدول (35) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-5.63) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.038) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي-ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية لصالح الصف الأول الثانوي، فكانت متوسطات درجاتهم أعلى على المقياس وأبعاده من الصف الثالث الثانوي، ويوضح الشكل البياني (9) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (9) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي، ثالث ثانوي)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (35) والشكل البياني (9) يتبين أن هذه النتيجة تختلف عن دراسة ناجواني (2019) التي أكدت على عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الصف الدراسي، وتختلف مع دراسة عميار وبركات (2022) التي أكدت على وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح

المستوى الثالث، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بسبب ما تتطلبه اليقظة العقلية من مهارات الانتباه والتركيز والوعي والحيادية، وعدم التسرع بردود الأفعال، وعدم إصدار الأحكام المسبقة، وقبول الذات، وتقبل الواقع، وهذه المهارات تحتاج للكثير من الراحة الذهنية التي يفقدها المراهق في الصف الثالث الثانوي، وذلك بسبب الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية التي يعيشها المراهق وتعرضها عليه هذه السنة المصيرية في تقرير مستقبله، إضافة للتحديات التي تفرضها التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تسببها مرحلة المراهقة له، وهذا الأمر الذي يؤكد ارتفاع الضغوط النفسية والأكاديمية التي يتعرض لها المراهق في الصف الثالث الثانوي مما يجعله أقل قدرة على تكوين مهارات اليقظة العقلية بالمقارنة مع المراهق في الصف الأول الثانوي الذي يكون في بداية التعرف على مرحلة جديدة من حياته الأكاديمية، ولا تتطلب منه المتابعة التحصيلية الحثيثة التي يتطلبها الصف الثالث الثانوي، رغم أن المراهق في الصف الأول الثانوي قد يواجه ضغوطاً مختلفة تتعلق بصعوبة اختيار التخصص الدراسي وكثافة واختلاف المواد الدراسية، لكن قد يكون لديه تهيؤ وانتباه واستعداد للانفتاح وتقبل الخبرات الجديدة بشكل أكبر من المراهق في الصف الثالث الثانوي، مع العلم أنهما يشتركان في نفس البيئة التعليمية.

نتيجة الفرضية الرابعة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالتدول الآتي:

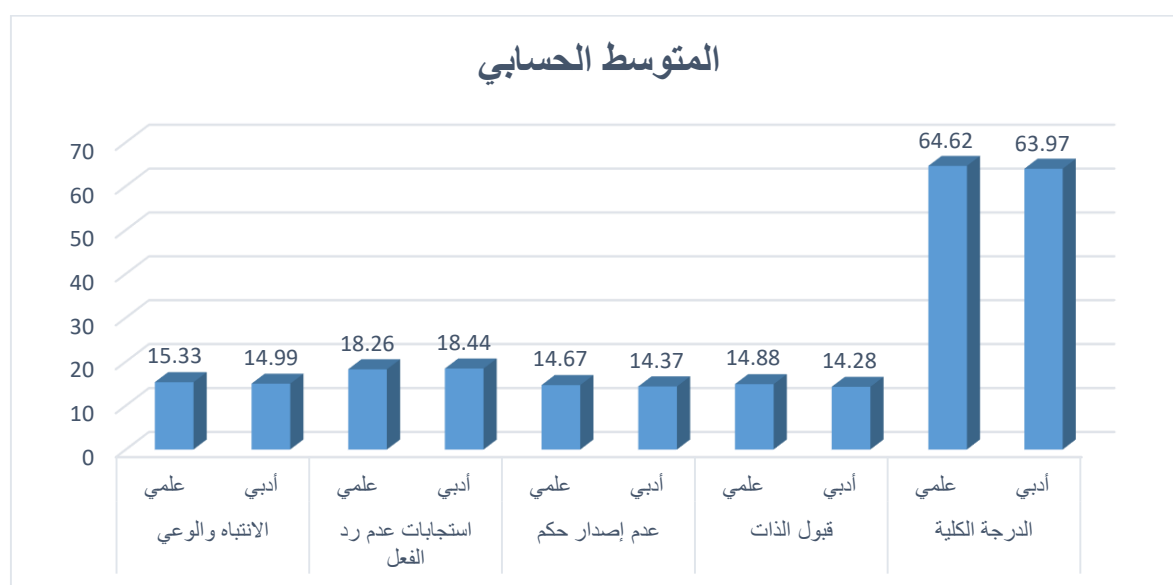
التدول (36) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير

الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)

الأبعاد الفرعية	الاختصاص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الانتباه والوعي	علمي	358	15.33	2.31	3.31	638	0.64	غير دال
	أدبي	282	14.99	2.18				
استجابات عدم رد الفعل	علمي	358	18.26	2.99	1.77	638	0.53	غير دال
	أدبي	282	18.44	2.81				

عدم إصدار حكم	علمي	358	14.67	2.76	1.37	638	0.37	غير دال
	أدبي	282	14.37	2.51				
قبول الذات	علمي	358	14.88	2.46	2.32	638	0.79	غير دال
	أدبي	282	14.28	2.11				
الدرجة الكلية	علمي	358	64.62	8.01	1.33	638	0.61	غير دال
	أدبي	282	63.97	9.33				

تشير النتائج الواردة في الجدول (36) إلى أن قيمة ت المحسوبة (1.33) ومستوى الدلالة (0.61) وهي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس اليقظة العقلية، ويوضح الشكل البياني (10) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (10) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الاختصاص الدراسي

(علمي، أدبي)

ومن خلال مراجعة الجدول (36) والشكل البياني (10) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من: عبد الله (2013)، وعبد الله والمسماري (2021)، وأبو الحسن (2021) التي أكدت على عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص، وتختلف عن دراستي: القرعان والدحادحة (2022)، وعميار وبركات (2022) اللتين

أكدنا على وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص العلمي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن مهارات اليقظة العقلية تبدأ بالانتباه والوعي إلى أمور دراسته وشؤون حياته، وتستمر بالقدرة على التحكم بردود الفعل تجاه الذات والآخرين، إضافة إلى عدم الحكم على الآخرين والخبرات، وتنتهي مع تقبل الذات والتكيف مع ميزاتها وعيوبها واحتياجاتها، قد تتطلب من المراهق مهما كان اختصاصه الدراسي أن يعمل على أن يتعرف إلى ذاته التي تأخذ شكلاً أكثر نضجاً في مرحلة المراهقة، وخاصة أن حوله الكثير من أقرانه الذين يتشابهون معه بالحال سواء على مستوى النضج النمائي أو الوضع الدراسي والاجتماعي، فطبيعة المقررات أو المواد الدراسية التي يتضمنها كل اختصاص لم تؤثر تأثيراً أساسياً في خلق فروق بين أفراد العينة في مهارات اليقظة العقلية، كما أن تشابه البيئة التعليمية التي يتلقون فيها التعليم أثرت تأثيراً بارزاً، ومن هنا تشابهت درجاتهم على المقياس مما عكس تشابه الوضع النفسي والاجتماعي العام الذين يمرون فيه.

نتيجة الفرضية الخامسة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط الأكاديمية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

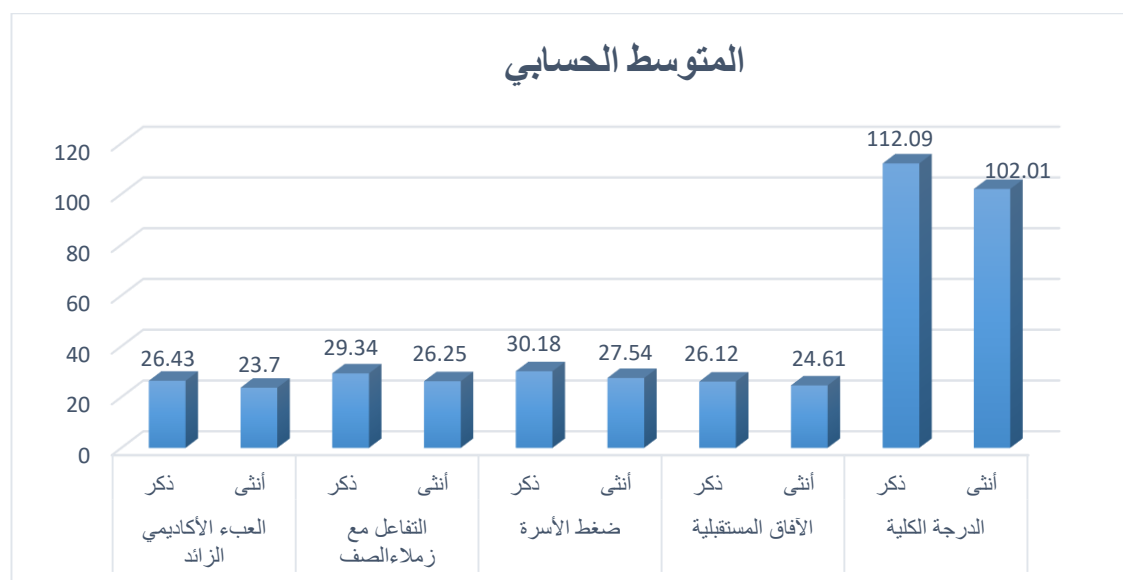
الجدول (37) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير

الجنس (ذكر - أنثى)

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العبء الأكاديمي الزائد	ذكر	256	26.43	4.68	7.16-	638	0.001	دال
	أنثى	384	23.70	4.70				
التفاعل مع زملاء الصف	ذكر	256	29.34	5.68	7.06-	638	0.002	دال
	أنثى	384	25.26	5.20				
ضغط الأسرة	ذكر	256	30.18	4.75	6.07-	638	0.010	دال
	أنثى	384	54.27	5.79				

الآفاق المستقبلية	ذكر	256	26.12	4.30	3.88-	638	0.020	دال
	أنثى	384	24.61	5.10				
الدرجة الكلية	ذكر	256	112.09	17.65	3.56-	638	0.030	دال
	أنثى	384	102.01	19.57				

تشير النتائج الواردة في الجدول (37) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-3.56) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.030) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور والإناث حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى) لصالح الذكور في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط الأكاديمية، فكانت متوسطات درجاتهم أعلى على المقياس وأبعاده من الإناث، ويوضح الشكل البياني (11) هذه النتائج كما يلي:



الشكل (11) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (37) والشكل البياني (11) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراستي: شبيب (2015)، وكلوze (Glozah,2013) اللتين أكدتا على وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الأكاديمية لصالح الذكور، ولكنها تختلف عن دراستي: دهول وكوماري (Dhull & Kumari, 2015)، ومالهورا (Malhotra, 2019) اللتين أكدتا على وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الأكاديمية لصالح الإناث، كما تختلف عن دراسات كل من: عبد الله (2015)، ومحاسنة وغزو والعظامات (2021)، وشارما (Sharma,2014) التي أكدت على

عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الأكاديمية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المراهق في المرحلة الثانوية يلجأ إلى الحصول على أعلى الدرجات في تحصيله العلمي آملاً في الدخول إلى الفرع الجامعي الذي يحلم به أو الذي يطمح من خلاله إلى تحقيق ذاته، وخاصة في ظل هذا الوضع الاجتماعي والاقتصادي الراهن الصعب، حيث نرى الفتى أكثر رغبة في الوصول لمستوى تعليمي مرموق يجعله قادراً على تحقيق الاكتفاء الشخصي والنفسي والمادي، فأمام المراهق الفتى الكثير من التحديات المفروضة عليه سواء كانت تحديات أكاديمية لاسيما معاناته من العبء الأكاديمي الزائد من حيث ضخامة وكثافة المواد الدراسية، وتفاعله وتنافس مع أقرانه في الصف والمدرسة، أو تحديات اقتصادية كي يستطيع تأمين مستقبله العلمي والمهني بالشكل الذي يجعله أكثر استقلالية، ولاسيما أن الذكور تقع عليهم مسؤولية توفير الإمكانات المادية والإنفاق على الأسرة، وذلك بسبب طبيعة التنشئة الاجتماعية، مما يجعلهم أكثر عرضة للضغط من قبل الأسرة، لذلك نلاحظ أن مستوى الضغوط الأكاديمية والنفسية أكثر ارتفاعاً لديه، والقلق على مستقبله ملحوظاً أكبر من الفتاة التي تسعى لتحقيق طموحها العلمي، على الرغم من أنها تعيش ظروف مشابهة لما يعيشه الفتى، ولكنها ليست مطالبة بالمسؤولية المناطة على الفتى في تأمين استقلاليته.

نتيجة الفرضية السادسة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط الأكاديمية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالتدول الآتي:

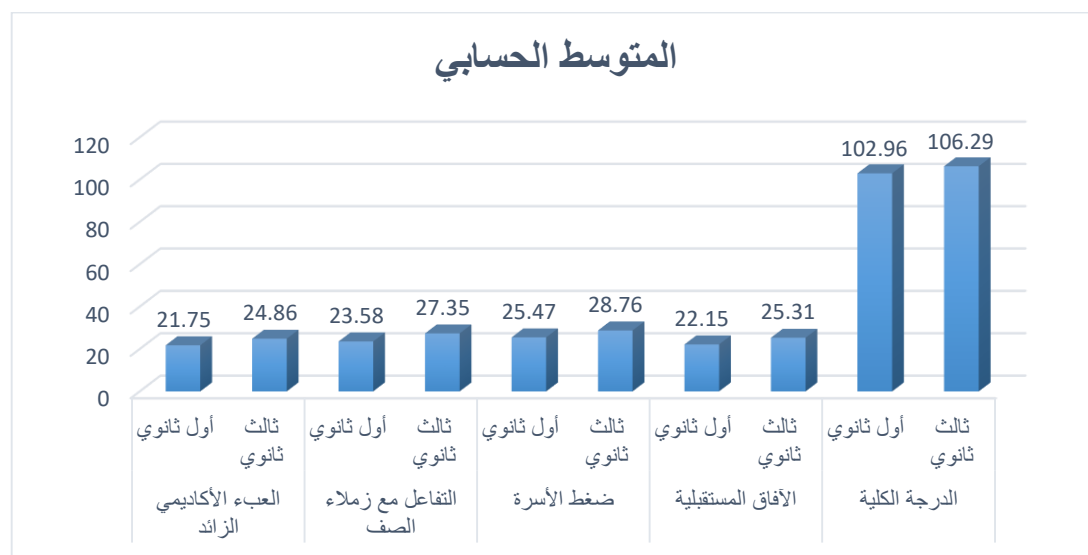
الجدول (38) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير الصف

الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي)

الأبعاد الفرعية	الصف الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العبء الأكاديمي الزائد	أول ثانوي	360	21.75	2.91	3.37-	638	0.028	دال
	ثالث ثانوي	280	24.86	4.89				

التفاعل مع زملاء الصف	أول ثانوي	360	23.58	3.57	2.65-	638	0.031	دال
	ثالث ثانوي	280	27.35	5.66				
ضغط الأسرة	أول ثانوي	360	25.47	2.56	4.87-	638	0.041	دال
	ثالث ثانوي	280	28.76	5.53				
الآفاق المستقبلية	أول ثانوي	360	22.15	2.84	4.19-	638	0.039	دال
	ثالث ثانوي	280	25.31	4.85				
الدرجة الكلية	أول ثانوي	360	102.96	16.423	4.61-	638	0.022	دال
	ثالث ثانوي	280	106.29	19.49				

يتضح من نتائج الجدول (38) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-4,61) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.022) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي-ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح الصف الثالث الثانوي، فكانت متوسط درجاتهم أعلى من الصف الأول الثانوي، ويوضح الشكل البياني (12) هذه النتائج كما يلي:



الشكل (12) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي، ثالث ثانوي)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (38) والشكل البياني (12) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة محاسنة وغزو والعظامات (2021) التي أكدت على عدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أنها تعكس الحالة النفسية والدراسية الصعبة التي يمر بها المراهق في الصف الثالث الثانوي، ولا سيما المعاناة من العبء الأكاديمي الزائد من حيث طبيعة المواد الدراسية وصعوبتها وتعقيدها، وضخامة المنهاج الدراسي، فيعمل أقصى طاقته ليستطيع تحقيق النجاح الذي يريده أو دخول الفرع الدراسي الجامعي الذي يرغب بإكمال دراسته به، كما أنها تعكس الضغوط النفسية الناجمة عن إلحاح الأسرة والمدرسين والمحيطين بالمراهق في الصف الثالث الثانوي ليبدأ قسارى جهده في دراسته لتحقيق درجات مرتفعة، إضافة إلى تراكم الواجبات الدراسية وضيق الوقت، وضعف قدرته على تحقيق التوازن بين رغباته الحياتية والمتطلبات المفروضة عليه، وخاصة في هذه السنة المصيرية التي تحدد مستقبله، فيعيش المراهق في الصف الثالث الثانوي الكثير من الضغوطات المتعلقة بمتابعة دروسه اليومية وواجباته المدرسية، كما لديه رغبة كبيرة بالاستقلالية والارتياح من الجو الضاغط حوله، وما يحدثه من صراع بسبب قلقه على مستقبله العلمي والمهني إذا لم يحقق النجاح العلمي الذي يريده، وهذا الأمر قد لا يكون واضحاً بالشكل الكبير لدى المراهق في الصف الأول الثانوي الذي يكون لديه شعور واضح بالفخر والزهو، وذلك لدخوله مرحلة جديدة من حياته وأنه أصبح محط أنظار المجتمع واهتمامه.

نتيجة الفرضية السابعة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط الأكاديمية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

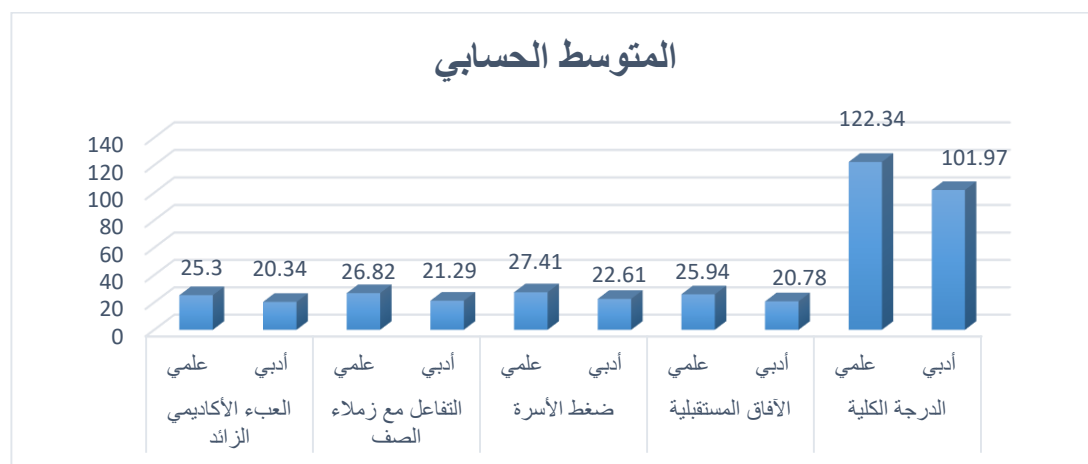
الجدول (39) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير

الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)

الأبعاد الفرعية	الاختصاص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
-----------------	------------------	--------	---------	----------	--------	--------------	-------------------	--------

العبء الأكاديمي الزائد	علمي	358	25.30	3.98	8.64	638	0.032	دال
	أدبي	282	20.34	3.19				
التفاعل مع زملاء الصف	علمي	358	26.82	4.01	7.92	638	0.024	دال
	أدبي	282	21.29	3.76				
ضغط الأسرة	علمي	358	27.41	4.91	7.93	638	0.019	دال
	أدبي	282	22.61	4.00				
الآفاق المستقبلية	علمي	358	25.94	3.97	6.55	638	0.0037	دال
	أدبي	282	20.78	3.62				
الدرجة الكلية	علمي	358	122.34	16.81	5.67	638	0.018	دال
	أدبي	282	101.97	13.93				

تشير النتائج الواردة في الجدول (39) إلى أن قيمة ت المحسوبة (5.67) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.018) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح العلمي، فكانت متوسط درجاتهم أعلى من الأدبي، ويوضح الشكل البياني (13) هذه النتائج كما يلي:



الشكل (13) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية حسب متغير الاختصاص الدراسي

(علمي، أدبي)

ومن خلال مراجعة الجدول (39) والشكل البياني (13) يتبين أن هذه النتيجة تختلف مع دراستي: شبيب (2015)، ومحاسنة وغزو والعظامات (2021) اللتين أكدتا على عدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الضغوط الأكاديمية غالباً ما تتعلق بطبيعة المواد الدراسية ومتطلبات التمكن منها، لذلك كانت الفروق لصالح المراهقين في الاختصاص العلمي الذين ازدادت درجاتهم على مقياس الضغوط الأكاديمية، وهذا الأمر يبدو منطقياً بسبب معاناة المراهق من العبء الأكاديمي الزائد، وطبيعة المواد العلمية التي تتطلب مستوى مرتفعاً من مهارات التفكير العليا والاستدلال والتحليل، والقدرة على فهم أدق التفاصيل في هذه المواد، والقدرة على التفكير في حلول مبتكرة للمسائل الرياضية أو الفيزياء أو الكيمياء أو الجبر، وهذه المهارات المطلوبة لتلك المواد قد تتطلب بذل المراهق الكثير من الجهد والوقت للتدريب والتمرين والتكرار، ومحاولة الوصول إلى الحلول الصحيحة، كما أن التفاعل مع زملاء صفه وإقامة علاقات مع أقرانه قد تشكل ضغطاً على المراهق، وذلك بسبب التنافس والغيرة فيما بينهم للحصول على نتائج أفضل، ولاسيما أن الأسرة تضغط على ابنها كثيراً لدخول الكلية الطبية، كما أن المراهق في الاختصاص العلمي يقلق على مستقبله، وذلك لخوفه من دخول فرع دراسي غير مناسب، وفي المقابل رغم الضغوط التي يعانيها المراهق في الاختصاص الأدبي المتعلقة بقضاء وقت طويل في الحفظ والفهم والاستيعاب والتفكير والتذكر، إلا أن المراهقين في الاختصاص العلمي أبدوا مستويات أعلى من الضغوط الأكاديمية على الدرجة الكلية للمقياس أو على الأبعاد المتعلقة بالعبء الأكاديمي الزائد، والضغوط المتعلقة بطبيعة تعامل الأسرة مع الطالب ومتطلبات دراسته التي قد تتقاطع مع رغبات الطالب أو قد تختلف معه.

نتيجة الفرضية الثامنة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول الآتي:

الجدول (40) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
السعادة	ذكر	256	23.84	3.28	6.76-	638	0.021	دال
	أنثى	384	25.33	2.27				
الاجتماعية	ذكر	256	16.74	1.33	13.62-	638	0.014	دال
	أنثى	384	18.94	2.32				
الطمأنينة	ذكر	256	20.86	3.28	9.89-	638	0.002	دال
	أنثى	384	23.49	3.27				
الاستقرار النفسي	ذكر	256	11.06	1.60	10.22-	638	0.031	دال
	أنثى	384	12.24	1.29				
التقدير الاجتماعي	ذكر	256	19.55	1.89	10.53-	638	0.030	دال
	أنثى	384	21.09	1.75				
القناعة	ذكر	256	9.94	1.04	10.78-	638	0.010	دال
	أنثى	384	11.60	1.44				
الدرجة الكلية	ذكر	256	94.27	10.36	10.256-	638	0.001	دال
	أنثى	384	102.35	9.28				

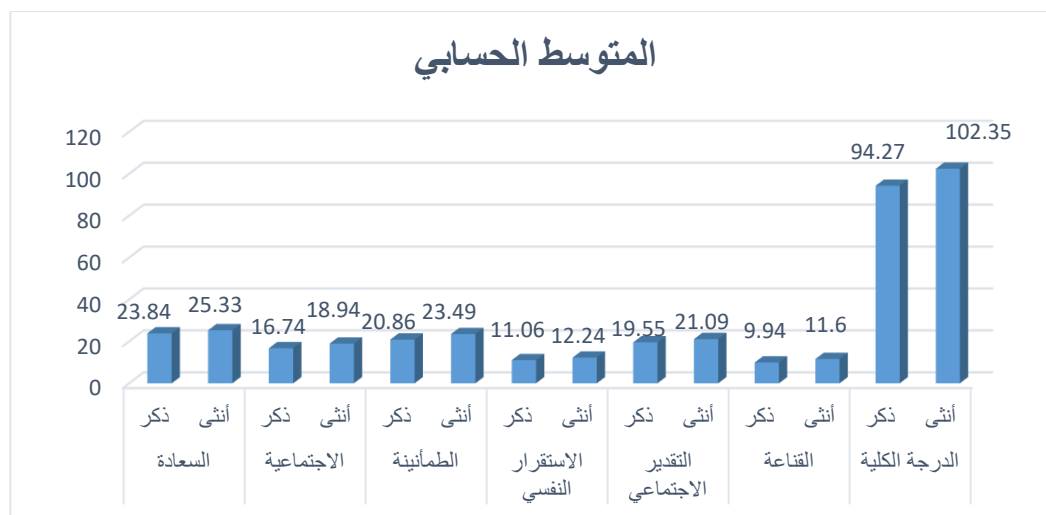
تشير النتائج الواردة في الجدول (40) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-10.25) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.001)

وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى) لصالح الإناث على

الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الرضا عن الحياة، فكانت متوسط درجاتهن أعلى من الذكور ويوضح

الشكل البياني (14) هذه النتائج كما يلي:



الشكل (14) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (40) والشكل البياني (14) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من: دويدار (2017)، وسيلجمان (Seligman, 2009)، وآيتن وفرحان (Ayten & Farhan, 2018) التي أكدت على وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، وتختلف عن دراستي: البهنساوي وعبد المقصود (2020)، وزقاوة (2021) اللتين أكدتا على عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، وتختلف عن دراستي: القيسي وأبو البصل (2017)، وابليش (2019) اللتين أكدتا على وجود فروق في الرضا عن الحياة بين الجنسين لصالح الذكور، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن القيم التي تعطي المراهق الشعور بالرضا عن الحياة تكون أكثر وضوحاً عند الإناث، فقيمة السعادة والعمل على تحقيقها، وتحقيق التقدير الاجتماعي من قبل الآخرين، والبحث عن الطمأنينة والاستقرار النفسي، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والقناعة بتحقيق الطموح والأحلام تجعل الفتاة المراهقة أكثر رغبة وتمسكاً في تحقيقها وأكثر سعياً في الحفاظ عليها، وقد يرجع ذلك إلى الصورة النمطية السائدة ونمط التنشئة الاجتماعية في المجتمع التي تطالب المراهق الذكر بتحصيل قيم القوة والاستقلالية، وإثبات الذات والشجاعة إثباتاً أكثر تقرباً عن أسرته، مما يجعله أكثر تعرضاً للضغوط النفسية والاجتماعية، في الوقت الذي تعمل الفتاة على بناء قيم الرضا عن الحياة في جو أسري داعم بمعزل عن المطالبات الاجتماعية والأسرية التي يتعرض لها الذكور، لذلك يكون شعور الرضا عن الحياة لديها أقوى وأكثر رسوخاً كما أكدته نتيجة البحث الحالي.

نتيجة الفرضية التاسعة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول ثانوي – ثالث ثانوي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

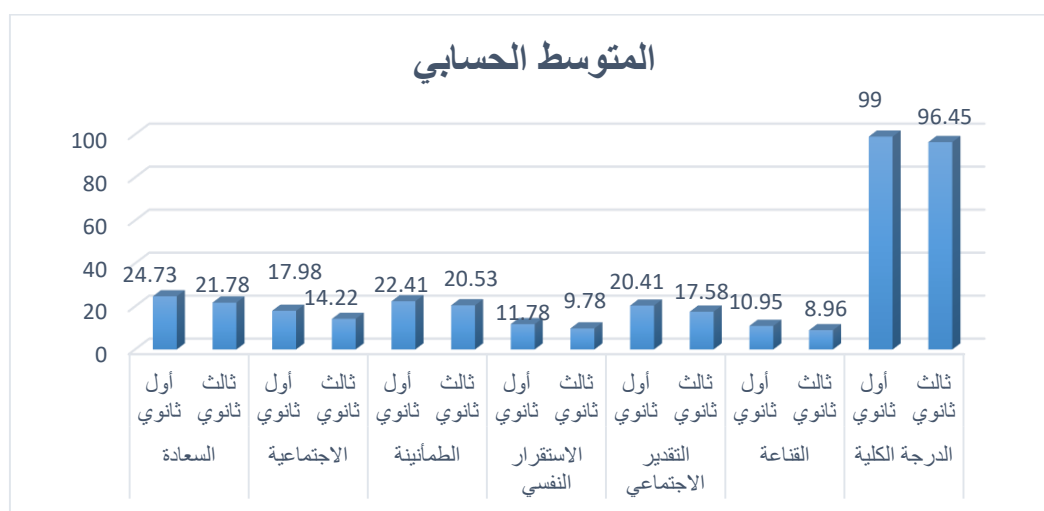
الجدول (41) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير

الصف الدراسي (أول ثانوي-ثالث ثانوي)

الأبعاد الفرعية	الصف الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
السعادة	أول ثانوي	360	24.73	2.80	2.02-	638	0.043	دال
	ثالث ثانوي	280	21.78	1.81				
الاجتماعية	أول ثانوي	360	17.98	2.23	1.39-	638	0.034	دال
	ثالث ثانوي	280	14.22	1.31				
الطمأنينة	أول ثانوي	360	22.41	3.413	1.81-	638	0.0371	دال
	ثالث ثانوي	280	20.53	1.65				
الاستقرار النفسي	أول ثانوي	360	11.78	1.52	3.82-	638	0.039	دال
	ثالث ثانوي	280	9.78	0.54				
التقدير الاجتماعي	أول ثانوي	360	20.41	1.96	2.93-	638	0.021	دال
	ثالث ثانوي	280	17.58	0.99				
القناعة	أول ثانوي	360	10.95	1.51	3.64-	638	0.042	دال
	ثالث ثانوي	280	8.96	0.55				

الدرجة الكلية	أول ثانوي	360	99.00	10.45	2.63-	638	0.043	دال
	ثالث ثانوي	280	96.45	8.53				

يتضح من نتائج الجدول (41) إلى أن قيمة ت المحسوبة (-2.63) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.043) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي -ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة لصالح الصف الأول الثانوي، فكانت متوسطات درجاتهم أعلى على المقياس وأبعاده من الصف الثالث الثانوي، ويوضح الشكل البياني (15) هذه النتائج كما يلي:



الشكل (15) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي، ثالث ثانوي)

ومن خلال مراجعة نتائج الجدول (41) والشكل البياني (15) يتبين أن هذه النتيجة تختلف مع دراسة البهنساوي وعبد المقصود (2020) التي أكدت على عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الصف الدراسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة الحالية بأن الضغوطات النفسية والأكاديمية والاجتماعية التي يمر بها المراهق في الصف الثالث الثانوي والمتعلقة بطبيعة السنة الدراسية ومتطلباتها التي قد تفوق قدرته، والقلق المتعلق بتحقيق حلمه ودخول الفرع الذي يتمناه، وضيق الوقت الذي لا يتسع للاحق دراسته ويتفرغ لبعض النشاطات الترفيهية، كل هذا

قد ينعكس على شعوره بالسعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي، وإقامة علاقات اجتماعية مناسبة مع رفاقه، وتحقيق التقدير الاجتماعي من قبل الآخرين، وبالتالي حتماً سيؤثر على قناعاته برضاه عن حياته والطريقة التي يعيش بها، الأمر الذي يمكن ملاحظته من خلال الفرق بين درجات المراهقين من الصف الثالث الثانوي مقارنة بالصف الأول الثانوي الذي ترتفع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، ويفسر هذا الأمر بأن المراهق في الصف الأول الثانوي معه الوقت الكافي ليلحق دراسته ويتفرغ لبعض النشاطات الترفيهية، إضافة إلى أنه ليس أسير القلق المرتبط بالوقت الحساس بتقرير مصيره ودخول الفرع الدراسي الجامعي الذي يتمناه، بعكس المراهق في الصف الثالث الثانوي الذي يتوقع مستقبلاً زهراً له دون التفكير في العقبات والصعوبات التي ستعترضه، ويسعى إلى تطوير نفسه لدخول الجامعة، مما يجعل نظرتة للحياة أكثر ارتياحاً، كما لديه قناعة أنه قد تجاوز الصف التاسع بنجاح، فخبرة النجاح والتحدي مازالت جديدة ويستطيع الاستمتاع بنجاحها، وأنه نال التقدير الاجتماعي من قبل الآخرين عند نجاحه من شهادة التعليم الأساسي، وهذا ما يزيد رضاه عن حياته أكثر.

نتيجة الفرضية العاشرة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين وفقاً لمتغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي).

للإجابة على هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالتداول الآتي:

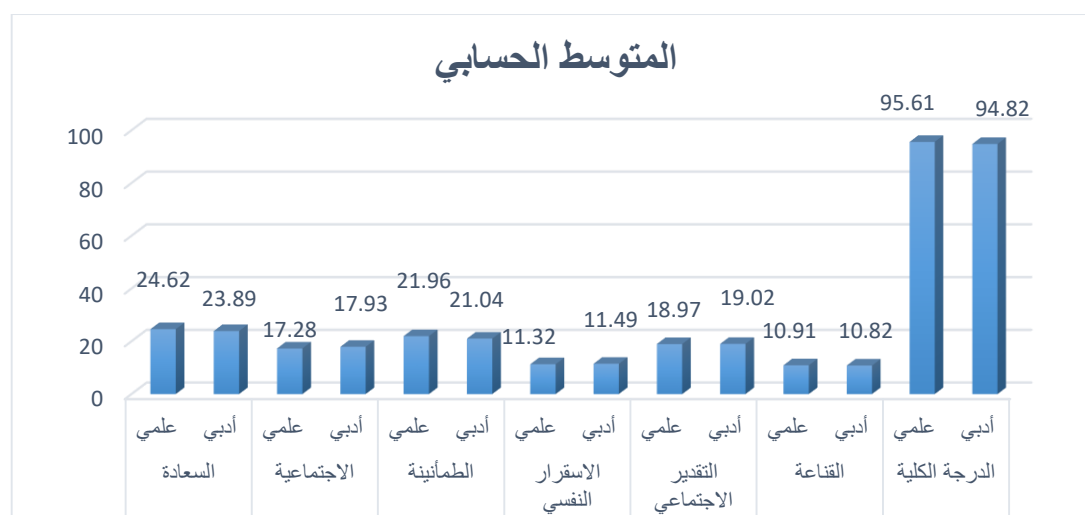
الجدول (42) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير

الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي)

الأبعاد الفرعية	الاختصاص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
السعادة	علمي	358	24.62	2.58	0.136	638	0.190	غير دال
	أدبي	282	23.89	2.39				
الاجتماعية	علمي	358	17.28	1.34	0.456	638	0.340	غير دال
	أدبي	282	17.93	1.28				

غير دال	0.349	638	1.39	3.21	21.96	358	علمي	الطمأنينة
				3.82	21.04	282	أدبي	
غير دال	0.482	638	0.532	1.40	11.32	358	علمي	الاستقرار النفسي
				1.31	11.49	282	أدبي	
غير دال	0.218	638	0.426	1.97	18.97	358	علمي	التقدير الاجتماعي
				1.72	19.02	282	أدبي	
غير دال	0.741	638	1.96	1.82	10.91	358	علمي	القناعة
				1.94	10.82	282	أدبي	
غير دال	0.335	638	1.83	9.01	95.61	358	علمي	الدرجة الكلية
				9.71	94.82	282	أدبي	

تشير النتائج الواردة في الجدول (42) إلى أن قيمة ت المحسوبة (1.83) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.335) وهي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الرضا عن الحياة، ويوضح الشكل البياني (16) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (16) المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الاختصاص الدراسي

(علمي، أدبي)

ومن خلال مراجعة الجدول (42) والشكل البياني (16) يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة زقاوة (2021) التي أكدت على عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طبيعة الاختصاص الدراسي والمواد والمقررات التي يحتويها سواء العلمي أو الأدبي لم تسهم في تغيير طبيعة المشاعر المتعلقة بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، ويفسر ذلك بأن مشاعر الرضا عن الحياة هي مسألة متعلقة بكل جوانب حياة المراهق، وتفاعلاته البين شخصية مع ذاته أو علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، إضافة إلى الجو الأسري الذي يؤثر عليه مباشرة وما يلبي من احتياجاته الشخصية أو العلمية أكثر ما يتعلق بطبيعة الاختصاص الدراسي الذي يدرسه، كما أن المراهق يختار نوع التخصص الذي سيدرسه بناءً على رغبته وميوله وقناعاته، مما يبعث في نفسه الشعور بالسعادة والارتياح والاستقرار النفسي والطمأنينة، ويشعر بالتقدير الاجتماعي من قبل المحيطين به لمواصلة دراسته ومتابعة تحصيله الأكاديمي، إضافة إلى أن المهارات المطلوبة لتجاوز الاختصاص العلمي أو الأدبي لم تترك أثراً مباشراً على مشاعر الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة من المراهقين، فكانت الفروق غير دالة إحصائياً.

نتيجة الفرضية الحادية عشرة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

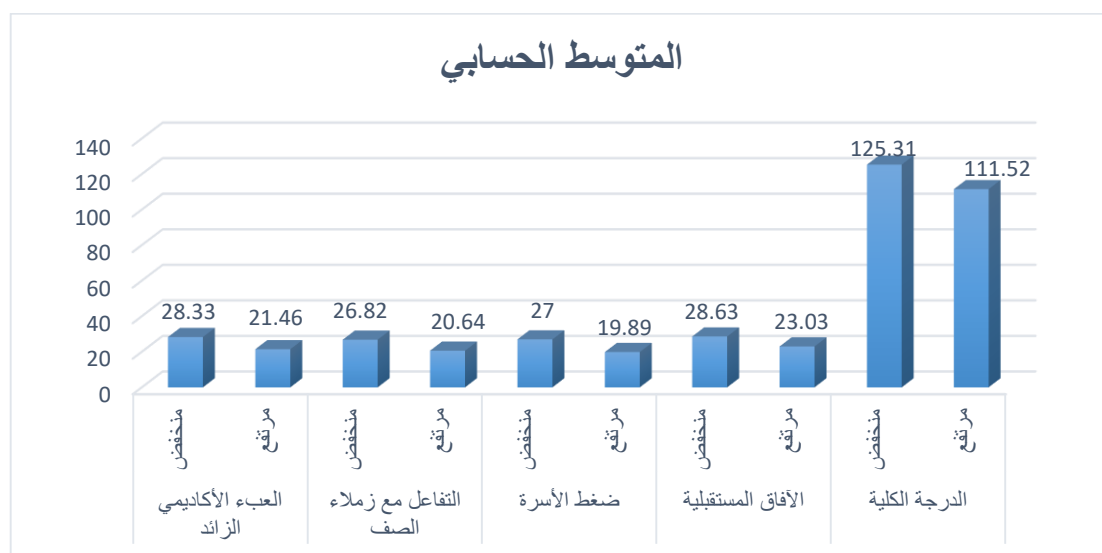
الجدول (43) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على

مقياس الضغوط الأكاديمية

القرار	القيمة الاحتمالية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العينة	مستوى اليقظة العقلية	الضغوط الأكاديمية
دال	0.023	638	7.54	4.23	28.33	17	منخفض	العبء
				1.32	21.46	298	مرتفع	الأكاديمي الزائد

دال	0.032	638	6.93	3.63	26.82	17	منخفض	التفاعل مع زملاء الصف
				1.85	20.64	298	مرتفع	
دال	0.020	638	7.08	4.22	27.00	17	منخفض	ضغط الأسرة
				1.28	19.89	298	مرتفع	
دال	0.018	638	7.44	3.98	28.63	17	منخفض	الآفاق المستقبلية
				1.22	23.03	298	مرتفع	
دال	0.027	638	12.03	18.64	125.31	17	منخفض	الدرجة الكلية
				12.31	111.52	298	مرتفع	

تشير النتائج الواردة في الجدول (43) إلى أن قيمة ت المحسوبة (12.03) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.027) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح المراهقين ذوي المستوى المنخفض من اليقظة العقلية، ويوضح الشكل البياني (17) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (17) المتوسط لدرجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية

ومن خلال مراجعة الجدول (43) والشكل البياني (17) يتبين أن هناك فروقاً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أنه من المنطقي أن اليقظة العقلية سوف تؤثر تأثيراً إيجابياً في تخفيف وتجاوز الضغوط الأكاديمية، عندما تمنح المراهقين القدرة على التركيز والانتباه والوعي على دراستهم وجوانب حياتهم، والإحساس بالتقبل لذاتهم وللآخرين، إضافة إلى قدرتها على خلق لغة تواصل واعية، والتفاعل مع زملائهم في الصف تفاعلاً إيجابياً، وتساعدتهم في تنظيم آلية التعامل فيما يخص ضغط الأسرة وأمور الدراسة، كما تمنح اليقظة العقلية المراهق الطالب القدرة على تنظيم وقته بحيث لا يغلغ على نفسه، ويزيد من العبء الأكاديمي الزائد الملقى على عاتقه، وذلك لأن اليقظة العقلية تعزز الانفتاح على الذات وتنظيم خبراتها وتفهمها، وتوجهه نحو مستقبله الدراسي والمهني توجيهاً إيجابياً، وتقلل من ردود أفعاله وإطلاق أحكامه المسبقة، مما ينعكس على المراهق انعكاساً إيجابياً، ومن هنا كان المراهقون ذوو المستوى المنخفض في اليقظة العقلية أكثر عرضة للتعرض للضغوط الأكاديمية.

نتيجة الفرضية الثانية عشرة، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المراهقين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح

بالجدول الآتي:

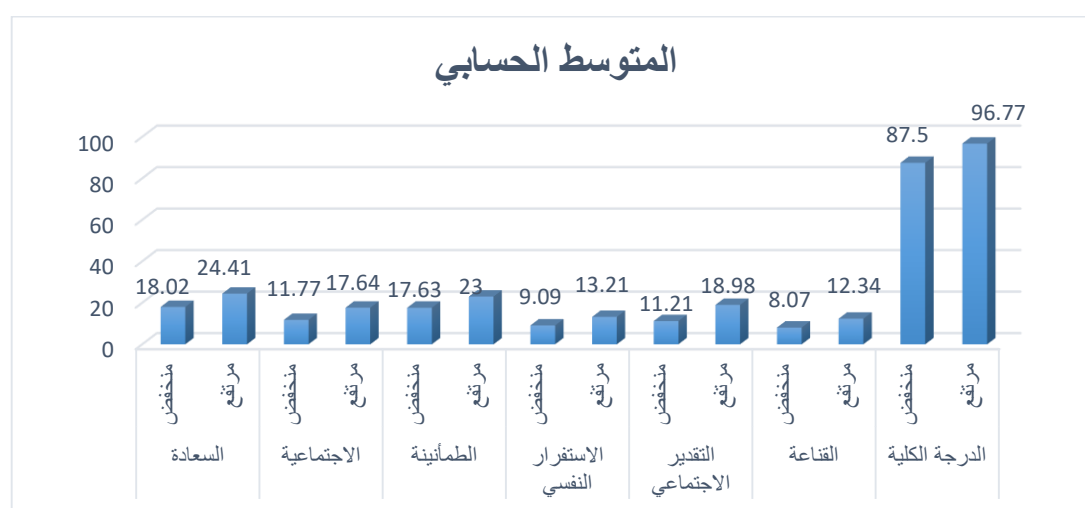
الجدول (44) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على

مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	مستوى اليقظة العقلية	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
السعادة	منخفض	17	18.02	1.08	3.31	638	0.041	دال
	مرتفع	298	24.41	2.61				
الاجتماعية	منخفض	17	11.77	1.39	4.88	638	0.032	دال
	مرتفع	298	17.64	2.31				

دال	0.038	638	4.55	0.88	17.63	17	منخفض	الطمأنينة
				1.93	23.00	298	مرتفع	
دال	0.043	638	4.36	1.22	9.09	17	منخفض	الاستقرار النفسي
				1.89	13.21	298	مرتفع	
دال	0.025	638	4.65	1.25	11.21	17	منخفض	التقدير الاجتماعي
				2.84	18.98	298	مرتفع	
دال	0.042	638	3.37	0.98	8.07	17	منخفض	القناعة
				1.67	12.34	298	مرتفع	
دال	0.039	638	6.55	8.02	87.50	17	منخفض	الدرجة الكلية
				9.97	96.77	298	مرتفع	

تشير النتائج الواردة في الجدول (44) إلى أن قيمة ت المحسوبة (6.55) ومستوى الدلالة المحسوبة (0.039) وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، وهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الرضا عن الحياة لصالح المراهقين ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية، ويوضح الشكل البياني (18) نتائج هذه الفرضية كما يلي:



الشكل (18) المتوسط لدرجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة

ومن خلال مراجعة الجدول (44) والشكل البياني (18) يتبين أن هناك فروقاً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تمنح المراهق التعرف إلى الذات وقبولها والعمل على تحسينها، وألا يصدر ردود أفعال ويطلق أحكاماً سلبية مسبقة على الأشخاص والمواقف التي يواجهها، كونها تزيد من شعور المراهق بالاستقرار النفسي والطمأنينة والتقبل والقناعة، وتعزز من قدرته على إقامة علاقات اجتماعية، وهذا ما يزيد من رضاه على سير حياته في ظل التغيرات الكبيرة التي تشهدها مرحلة المراهقة التي تقابلها المرحلة الثانوية، إضافة إلى الأعباء الدراسية المطلوب تجاوزها بأمان، وذلك لتحقيق قيمة النجاح المرتبطة ارتباطاً كبيراً برضا المراهق عن حياته، كونها مبعث للسعادة والتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين الذي يعد مطلباً أساسياً لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في حياته وزيادة رضاه عنها، وبالتالي وجد ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة عند المراهقين الذين لديهم ارتفاع في مستوى اليقظة العقلية.

نتيجة الفرضية الثالثة عشرة، ونصها: يمكن أن تعد اليقظة العقلية منبأً للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين.

لاختبار تأثير اليقظة العقلية الذي يشترط وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة، وبين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية، وبين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، ولتحقيق هذا الشرط حسبت معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، وتتوضح النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (45) معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	اليقظة العقلية	الضغوط الأكاديمية	الرضا عن الحياة
اليقظة العقلية	1	-0.729**	0.689**
الضغوط الأكاديمية	-0.729**	1	-0.640**
الرضا عن الحياة	0.689**	-0.640**	1

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متغيرات البحث بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة، وبين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية، وبين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)، وتتوضح النتائج في الجدول الآتي:

الجدول (46) نتائج معامل الانحدار المتعدد التدريجي باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)

المعاملات						
النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		ت	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	بيتا المعيارية			
1	الثابت	177.114	4.023		51.145	0.000
	الضغوط الأكاديمية	-1.465	0.049	-0.728	-27.287	0.000
2	الثابت	127.625	16.969		6.146	0.000
	الضغوط الأكاديمية	-1.285	0.074	-0.597	-17.366	0.000
	اليقظة العقلية	0.169	0.052	0.142	2.498	0.000
الرضا. عن. الحياة						

الجدول (47) ملخص النموذج لنتائج معامل الانحدار

النموذج المختصر				
النموذج	الارتباط	مربع الارتباط	مربع الارتباط المعدل	خطأ التقدير
1	0.728 ^a	0.530	0.529	17.989
2	0.788 ^b	0.620	0.619	13.598
a. المتنبئ: الضغوط الأكاديمية				
b. المتنبئ: الضغوط الأكاديمية. اليقظة العقلية				

يتضح من الجدول (47) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.005) لكل من اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، ويلاحظ أن كلاً من الضغوط الأكاديمية واليقظة العقلية قد وضحا معاً (620%) من نسبة التباين في الرضا عن الحياة، أي إن متغيري الضغوط الأكاديمية واليقظة العقلية لهما أثر مهم وأساسي في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

ومن خلال النظر إلى الجدول السابق (46)، وبناءً على ما سبق يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي:

$$(y=127.625+-1.465*x1+ x2*0.169)$$

سلبي عكسي في الرضا عن الحياة بمقدار (1.465)، وكلما تغير متغير اليقظة العقلية درجة واحدة يحدث تغير إيجابي طردي في الرضا عن الحياة بمقدار (0.169)، وبالتالي تقبل الفرضية البديلة التي تؤكد أن لليقظة العقلية قدرة تنبؤية في كل من الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، وتتفق هذه النتيجة مع دراستي: السيد (2018) وبجاج وباندا (Bajaj & Banda,2015) التي أكدت على قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن قدرة المراهق في توجيه انتباهه توجيهاً لواقعه الحالي أكثر وعياً، والتركيز على مجريات حياته بعقلية منفتحة، وعدم التسرع بردود الفعل، وعدم إصدار وإطلاق أحكام مسبقة قبلية على الأحداث التي يعيشها، مع قبول لذاته والتغيرات التي تحدث له من النواحي النفسية والاجتماعية، حيث تجعله أكثر قدرة على تحقيق التوازن الداخلي والثبات الانفعالي لمواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية، وهنا ينظر المراهق للعبء الأكاديمي الزائد، ولضغط الأسرة والمدرسة، ولمستقبله العلمي والمهني نظرة تحدي يستطيع من خلالها الاندماج والتفاعل مع زملائه في الصف والتنافس مع أقرانه لتحقيق النجاح، واجتياز الظروف الصعبة والعراقيل التي تعترضه، وبطريقة أكثر تحكماً بذاته وواقعه، ولا سيما أن اليقظة العقلية تسهم إسهاماً محورياً وجوهرياً كقوة مهيمنة على قدرات الفرد في الحياة، كما تسمح له بإدراك الحياة إدراكاً إيجابياً، مما تسهم بتحقيق مستوى أعلى من الرضا عن الحياة، وتتسع دائرة استيعابه لأحداث حياته، ويكون أكثر سعياً في بحثه عن السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي في علاقاته، وأكثر جدية في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وتحقيق مستوى عال من التقدير الاجتماعي، ويكون لدى الفرد شعور بالقبول والقناعة عما هو عليه، والرضاعن إنجازاته وأهدافه في

الحياة، وهذا الأمر الذي يتقاطع مع المتطلبات النفسية في مرحلة المراهقة، وهذا ما اتضح من خلال النتيجة التي وصل لها البحث.

ثالثاً: الصعوبات التي واجهت الباحثة:

واجهت الباحثة أثناء التطبيق الميداني لأدوات البحث صعوبات متعددة أهمها:

- 1- عدم قبول عدد كبير من الطلبة المراهقين تطبيق أدوات البحث.
- 2- استبعاد عدد كبير من المقاييس لعدم مطابقتها لمعايير المصادقية.
- 3- ترك عدد كبير من المقاييس فارغة من قبل بعض الطلبة المراهقين.
- 4- اكتفاء بعض الطلبة المراهقين الطلبة بتطبيق أداة واحدة، وعدم إكمال الأدوات الأخرى.

رابعاً: الخاتمة:

لا تقل الصحة النفسية للأطفال والمراهقين أهمية عن الصحة النفسية للكبار والراشدين، ففي سن المراهقة تظهر عديد من التغيرات الجسدية والنفسية والانفعالية والفكرية، فغالبية المراهقين يعجزون عن فهم هذه التغيرات وكيفية التعامل معها، ففي الآونة الأخيرة تزايد اهتمام الباحثين في علم النفس والصحة النفسية بدراسة الحالة المعرفية والانفعالية والوجدانية للفرد من الجوانب كلها، ومن هنا قامت الباحثة بإعداد البحث الحالي، فقد تناول الفصل الأول خطة البحث: المقدمة، والإشكالية البحثية، والتساؤلات، والفرضيات، والأهداف، والأهمية، والمسوغات، ومصطلحات البحث، وحدود البحث، وجرى التوصل إلى ما يلي: تعتبر دراسة اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية والرضا عن الحياة من الموضوعات التي لها أهمية خاصة في العلوم النفسية وعلم الصحة النفسية، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الأفكار والانفعالات في مرحلة المراهقة، ولا سيما أن كثيراً من المراهقين يأسرون أنفسهم بتجارب الماضي وأخطائه أو يعيشون كل حياتهم في أحلام المستقبل، إلا أن اليقظة العقلية تسمح للفرد أن يعيش اللحظة الذي هو فيها دون إطلاق أية أحكام، وهي السبيل إلى الحاضر، كما أن المراهقين ليسوا بمعزل من التعرض للضغط، فيقلقون كثيراً من الأشياء التي تتعلق بدراساتهم كالعبء الأكاديمي الزائد ونظام الامتحانات، وعدم القدرة على تحقيق

المستوى التحصيلي المناسب، وعلى الرغم من بساطة الرضا إلا أن المراهقين قد يصعب عليهم اكتسابها في حياتهم، كونهم لا يهتمون به، ويعد الرضا عن الحياة الطريق المختصر للشعور بالسعادة والراحة النفسية، وإن اجتمعت الضغوط بأكملها على المراهق.

وفي ضوء التطبيق النهائي للمقاييس جرى التوصل إلى النتائج التالية: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ووجود مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية، ووجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من المراهقين، ووجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من المراهقين على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس اليقظة العقلية لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس اليقظة العقلية لصالح الصف الأول الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس اليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح الصف الثالث الثانوي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح الاختصاص العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الرضا عن الحياة لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الصف الدراسي (أول ثانوي - ثالث ثانوي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على

مقياس الرضا عن الحياة لصالح الصف الأول الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي - أدبي) على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على مقياس الرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح منخفضي اليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس الرضا عن الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وأخيراً إمكانية اليقظة العقلية أن تعد منبئاً للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة.

خامساً: توصيات ومقترحات البحث:

توصيات البحث:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثة فإنها توصي بما يلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتدريس موضوعات علم النفس الإيجابي وخاصة اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وذلك للأثر الكبير الذي تؤديه في رفع مستوى كفاءة المراهق، وتخفيف الضغوط الأكاديمية.
- 2- تعزيز أثر الإرشاد النفسي والتربوي لمساعدة الطلبة المراهقين الذين يعانون من انخفاض في مستوى اليقظة العقلية، والعمل على رفع مستوى إمكاناتهم في مواجهة الصعوبات التي تعترضهم من الجوانب كلها.
- 3- تدريب المراهقين على مهارات تنظيم الوقت وإدارة الأولويات ووضع الأهداف المثالية، وذلك للتخفيف من حدة الضغوط الأكاديمية.
- 4- إتاحة الفرصة للطلبة المراهقين بالحوار والنقاش مع المدرسين والمرشدين النفسيين والموجهين التربويين في كل ما يخص دراستهم وامتحاناتهم وحياتهم، وذلك للتخفيف من درجة تعرضهم للضغوط.
- 5- إقامة دورات تدريبية وإرشادية لجميع المراهقين ولاسيما طلبة المرحلة الثانوية، وذلك لمساعدتهم على وضع الرؤية الصحيحة والتخطيط السليم، وبالتالي يتكون لديهم استعداد نفسي لمواجهة الضغوط الأكاديمية، ويزداد رضاهم عن الحياة.

6- توعية الوالدين بأهمية توفير جو أسري مناسب، والعمل على تشجيع ابنهم المراهق دون مقارنته مع غيره من الأقران أو أخوته، مما يرفع من مستوى رضاه عن حياته، ويخفف من حدة الضغوط الأكاديمية.

مقترحات البحث:

سعيًا لإثراء الميدان فإن الباحثة تقترح ما يلي:

- 1- إجراء دراسات عن متغيرات البحث اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين لكونها فئة مهمة، وذلك في بيانات مختلفة من الجمهورية العربية السورية ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي.
 - 2- إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع بغرض إثرائه وتوسيع آفاقه، كدراسة اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى: كالغضب، والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، والمهارات الاجتماعية، والتوافق الدراسي، ومستوى الطموح، وأساليب المعاملة الوالدية، والتنظيم الانفعالي، وسمات الشخصية.
 - 3- إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة، وتخفيف الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين.
- وتأمل الباحثة أن يقوم باحثون آخرون بدراسة هذا الموضوع والتوسع فيه، وتناوله من زوايا أخرى للوصول إلى نتائج تخدم البحث العلمي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

1. ابليش، حواء إبراهيم. (2019). الامتتان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن. مجلة الجامعة الأسمرية، مج:35، ع:2، ص:176-196.
2. أبو الحسن، وليد محمد حسين. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسات تربوية واجتماعية، مج:27، ع:9، ص:121-30.
3. أبو العلا، محمد. (2009). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة. المجلة العلمية لكلية الآداب بمصر، ع:44، ص:528-481.
4. الأشول، عادل عز الدين. (2008). علم النفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. ط2. عمان: دار المسيرة. ص:509.
5. بركات، آسيا علي. (2000). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات. المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.
6. بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. ص:371.
7. البعلبكي، منير؛ البعلبكي، رمزي منير. (2008). قاموس المورد الحديث. لبنان: دار العلم للملايين. ص:728.
8. بهنساوي، أحمد فكري. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة التربوية. جامعة سوهاج. ع:78، ص:11-73.
9. البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب؛ عبد المقصود، أسماء عثمان ديب. (2020). عدم استقرار تقدير الذات والمرونة كمتغيرين وسيطين بين الانتماء والرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في الآداب. مج:2020، ع:21، ج:6، ص:371-417.
10. جادو أبو جادو، نادر. (1998). علم النفس التربوي. ط1. عمان: دار المسيرة، ص:81.

11. الجولاني، فادية عمر. (1999). تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. ص:39.
12. حسن، كمال. (2017). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز الفخر، الخجل الأكاديمي واليقظة الذهنية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية بينها. مج:28 ، ع:109 ، ص:107-182 .
13. الحسين، أسماء عبد العزيز. (2002). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط1. الرياض: دار عالم الكتب.
14. الحمد، نايف فدعوس علوان. (2012). فاعلية برنامج إرشاد جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث. مج:2، ع:26، ص:149-188.
15. دسوقي، حنان فوزي. (2020). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتثال والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية. جامعة سوهاج. 78، ص:1735-1780.
16. الدسوقي، مجدي. (2013). مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
17. دغنوش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. مج:9، ع:4، ص:533-559.
18. دويدار، عبد الفتاح محمد. (2017). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة الثانوية العامة وطالباتها. مجلة الطفولة والتربية. مج:9، ع:32، ص:15-37.
19. سليمان، عادل محمود. (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
20. السندي، سعد أنور. (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالانزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد. العراق.

21. السيد، هدى جمال. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، دراسات نفسية. مج 28، ص: 595-848.
22. شبيب، حسن أحمد محمد. (2015). الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج: 25، ع: 87، ص: 1-20.
23. شريم، رغدة. (2007). سيكولوجية المراهقة. ط1. عمان: دار المسيرة. ص: 40.
24. شريم، رغدة. (2009). سيكولوجية المراهقة. ط1. عمان: دار المسيرة. ص: 20.
25. شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
26. الزعبي، أحمد. (2001). علم نفس النمو. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع. ص: 320.
27. زقاوة، أحمد. (2021). الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات النوع، التخصص والمستوى الدراسي. مجلة التمكين الاجتماعي. مج: 3، ع: 1، ص: 1-14.
28. زهران، حامد عبد السلام. (1994). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. ط2. جدة: دار الشروق للنشر والتوزيع. ص: 321.
29. زهران، حامد عبد السلام. (2001). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. الدولية للطباعة: القاهرة. ص: 32.
30. زهران، حامد عبد السلام. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. ط4. عالم الكتب للنشر والتوزيع: القاهرة. ص: 28-29.
31. صغبيني، طوني. (2011). تطوير اليقظة في الحياة اليومية. مجلة الإسكندرية الالكترونية. 415. المقال مترجم عن مقال بالإنكليزية لطوني صغبيني، منشور في مجلة ميسترا، (3).
<http://alexandria415.wordpress.com>.
32. صليحة، ساعي؛ فكايري، فاطمة. (2018). فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة ماستر. جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة. الجزائر.

33. الصواف، أماني محمد فتحي حامد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة مقارنة بين التعليم العام والتعليم الفني. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف. ع:7، ج:1، ص:113-172.
34. العاسمي، رياض؛ السعيد، عاتكة؛ العجمي، راشد. (2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت. مجلة جامعة دمشق. مج:33، ع:2، ص:381-420.
35. العاسمي، رياض. (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق. مج:27، ع:1، ص:219-281.
36. عبد الرزاق، محمد مصطفى. (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي. ع:32، ج:2، ص:499-579.
37. عبد الكريم، عطا كريم. (2014). الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم الذات. ط1. عمان، الأردن: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
38. عبد الله، أحلام. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. مج:2، ع:205، ص:366-343.
39. عبد الله، أحمد عمرو. (2015). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، مج:25، ع:2، ص:187-211.
40. عبد الله، عائشة الشارف، المسماري أميمة مبارك. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي. مجلة المنارة العلمية. ع:2، ص:217-234.
41. عبد الله، ريهام محمد لطفي مصطفى. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين، مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية. مج:5، ع:2، ص:71-84.

42. عبد المنعم، نجوى إبراهيم. (2010). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.

43. عفيفي، منال شمس الدين أحمد. (2018). الإسهام النسبي لأساليب التفكير والضغط الأكاديمية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس. مجلة كلية التربية. مج:18، ع:2، ص:88-1.

44. علي، السيد. (2009). الرضا عن الحياة لدى شرائح متباينة من المجتمع المصري دراسة مقارنة. المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة القاهرة.

45. عمار، كهينة؛ بركات، عبد الحق. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية بثنائية بن مستورة - تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. مج:7، ع:2، ص:663-686.

46. عويس، عفاف أحمد. (2003). النمو النفسي للأطفال والمراهقين. ط1. القاهرة: دار الفكر. ص:256.

47. عيسى، جابر؛ رشوان، ربيع. (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. دراسات تربوية واجتماعية. مج:12، ع:4، ص:45-130.

48. القرعان، علاء محمود؛ الدحادحة، باسم محمد. (2018). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش. المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية. مج:1، ع:4، ص:520-542.

49. القيسي، لما؛ أبو البصل، نغم. (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن. مجلة البحث العلمي في التربية. ع:18، ص:305-329.

50. المالكي، رانيا معتوق محمد. (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدرسة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

51. محاسنة، أحمد؛ غزو، أحمد؛ العظامات، عمر عطا عبد الله. (2021). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج:12، ع:35، ص:42-59.
52. مرسى، كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. ج:1. مصر: دار النشر للجامعات. ص:47.
53. المحروقي، عائشة عباس. (2011). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
54. ملحم، سامي محمد. (2006). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. الطبعة الرابعة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. ص:37.
55. ميخائيل، إبراهيم أسعد. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة. ط3. بيروت: دار الجبل. ص:363.
56. ميخائيل، امطانيوس. (2010). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا المتعدد الأبعاد للطلبة MSLSS على عينات سورية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج:11، ع:1، ص 97-122.
57. ميخائيل، امطانيوس. (2011). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة المتعدد. مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس. مج:11، ج:84، ص:109.
58. ناجواني، نجلاء. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس. مج:13، ع:2، ص:220-234.
59. ناصر، سلوى سعيد. (2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ع:87، ص:353-410.
60. نعيصة، رغداء. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. مج:28، ع:1، ص:145-181.

61. الوليدي، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد . مجلة

جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. ع:28، ص:41-68.

62. وهيب، يوسف. (1999). الممارسات القهرية والتمييزية في التنشئة الاجتماعية للفتيات المراهقات

المصريات في الأسرة والمدرسة. مشروع الدعم المؤسسي للمنظمات غير الحكومية. محور الطفولة. ص:9.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Aftab, M., Naqvi, A., Al-Karasneh, A. & Ghori, S. (2018). Impact of religiosity on subjective life satisfaction and perceived academic stress in under graduated pharmacy students. **Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences**. 10(4),p-p. 192-198.
2. Akram, M., & Khan, M. I. (2012). Assessment of academic stress and problem solving among senior secondary school students. **Social Science International**. Vol: 28, No: 2,p-p: 265-274.
3. Aricioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. **International Journal of Higher Education**. Vol: 5,No: 2,p-p: 275-282.
4. Arslan,G. (2017). **Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect**. Computers in Human Behavior.Vol:72, p-p:57-66.
5. Ayten, A.& Ferhan,H.(2016). **Forgiveness, Religiousness and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students**. Spiritual Psychology and Counseling.1(1),p-p:79-84.
6. Badewy,D.&Gabriel,A.(2015).Examining perceptions of academic stress and its sources among university students :The perception of academic stress scale. **Health Psychology Open**.1,p-p:1-9.
7. Bajaj,B.,&Banda,N.(2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. **Personality and Individual Differences**.93, p-p: 63-67.

8. Baltaci, H. (2018). Comparison of hope and life satisfaction levels of Turkish and American middle school students. **Eurasian Journal of Educational Research**. 74(6),p-p: 99-122.
9. Banerjee, S. (2011). **Effect of various counseling strategies on academic stress of secondary level students**. Unpublished Ph.D. Thesis. Panjab University. Chandigarh.
10. Bateman, A & fonagy, P (2013). **Metallization Based Treatment,Psychanalytic Inquiry**. 33(6),p-p:595-613.
11. Brown,K., & Ryan, R., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing, **Journal of Personality and Social Psychology**,(84), p-p:822-848.
12. Buetell,N.(2006). **Life Satisfiaction,a salon work and family encyclopedia entry.salon work-family**. Encyclopedia Veenhoven,R.(1998).The Wility of Happiness, Social Indicators Research . 20,p-p:333-354.
13. Carsley, D., Khoury, B., & L. Heath, N. (2018). **Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis. Mindfulness**. Vol: 9, p-p: 693–707.
14. Christopher.M.,&Gilbert,B.(2010). **International validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction life and depression**.Current Psychology.29,p-p:10-23.
15. Creswell, D. (2016). **Mindfulness intervention**. Annual Reviews of Psychology. 68 (6),p-p: 11-24.
16. Cropanzano,R.,&Wright,T.a.(2001).When a"happy" worker is really "productive" worker:A review and further refinement of happy-productive worker thesis. **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**,53,p:182.
17. Da PAZ,S.N.,& Wallander,J.L.(2017). **Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders:A narrative review**. Clinical Psychology Review.51,p-p:1-14.
18. Davis,D.M.,& Hayes,j.A.(2011). **What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research**.Psychotherapy.48(2),p-p:198-208.

19. Dhull,I.,& kumari,S.(2015).Academic stress among adolescents in relation to gender. **International Journal of Applied Research**.1(11),p-p:394-396.
20. Djikic,M.(2014).Mindfulness and Health Behaviors: is paying attention good for you? **Journal of American College Health**.59,p-p:165-173.
21. Drouman,V.,Gloub,I.,Oganessian,A.,&Read,S.(2018). **Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness**. Personality and Individual Differences. 123, p-p:34-43.
22. Foulad Chang,M.,Kohgard,A.,& Saleh,V.(2010).A Study of Psychological Health among Students of gifted and non-gifted high school.**Procedia-Social and Behavioral Sciences**.5,p-p:1220-1225.
23. Franken,R.,(1994): **Human Motivation**.California. books Cole publishing company.
24. Gallegos, W. Chaua, J. & Caycho-Rodriguez, T. (2018). **Satisfaction with life in high school students from Arequipa. Propositos y Representaciones**. 6(1),p-p: 381-407.
25. Glozah,F N.(2013).Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. **Open Journal of Medical Psychology**,2013,p-p:143-150.
26. Guendelman,S., Medeiros, S., & Rampes,H., (2017). **Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies, Frontiers in psychology**. 8(220),p-p:1-23.
27. Guttman, H & Laporte, T (2002). **Alexithymia, Empathy And psychological Symptoms in Family Context**. Camprpsychiaty,43,p-p:448-455.
28. -Harasha,p.p.(2017).**Family Environment and Academic Stress as Predictors of Depression in Adolescents**. Master's Thesis. Sikkim University. India.
29. Hussain,I.,Thakur,N.(2018).Association between mindfulness and academic stress among university students. **International Journal of Research and Analytic Reviews**.Vol:6,p-p:316-319.
30. Janssen,L.,Kan,C.,Carpentier,P.,Sizoo,B.,Hepark,S.,Grutters,J.,Donders,R.,Buitela-ar,J., & Speckens,A.(2015). **Mindfulness based cognitive therapy versus**

- treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).** BMC Psychiatry, 15, p-p: 1-10.
31. Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. **International journal of Behavioral Consultation and Therapy.** 8(2), p-p: 23-25.
 32. Kabat-Zinn, J. (1990). **Clinical Handbook of Mindfulness.** Springer science Italy.
 33. Lal, K. (2014). Academic Stress among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. **American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences.** 5(1), p-p: 123-129.
 34. Langer, A.L., Steinebaach, C., Garacia-Rubio, C., Andreu, C.L., & Torres-Diaz, L. (2019). **Looking for abroad framework for the intergration of mindfulness –based interventions in the educational system,** p-p: 19-35
 35. Lau, Ma, (2006). The Toronto mindfulness Scales: Development and validation. **Journal of Clinical Psychology.** 62(12), p-p: 1445-1467.
 36. Liu, F. (2017). **Academic stress and mental health among adolescents in Shenzhen, China.** Master's Thesis, Queensland University of Technology.
 37. Malhotra, T., Mahashevta, (2019). A study of academic stress and academic performance of senior secondary school students in relation to their gender. **Scholarly Research for Humanity Science & English Language.** Vol: 7(34), p-p: 9215-9225.
 38. McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? **Journal of Psychiatry & Neuroscience.** 30 (5), p-p: 315-318.
 39. Nivenitha, P. & Nagalakshami, K. (2016). Influence of test anxiety and Mindfulness on academic performance among adolescents. **The International Journal of Indian Psychology.** 4(3), p-p: 2349-3429.
 40. Pineau, T., Glass, C., & Kaufman, K. (2012). Mindfulness in sport performance. In A. I.E., C. Ngnoumen, & E. Langer (Eds.), Handbook of mindfulness. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, p: 13.
 41. Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life Satisfaction: A Literature Review. **International Journal of Humanities and Social Science Invention.** 1(20), p-p: 25-32.

42. Patel, A., Singh, S., Tiwari, S. & Lindenger-Sternart, S., (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of Eastern Uttar Pradesh of India: A demographical perspective. **Indian Journal of Positive Psychology**. 9(3),p-p: 382-386.
43. Reddy Jayasankara,K.,Menon K.,& Thattil,A.(2017).Understanding Academic Stress among Adolescents, **Artha-Journal of Social Sciences**.Vol:16,No:1,p-p:39-52.
44. Ros,R.,Gonzaleez,F.,&Tomas,J.(2018). Analyzing academic stress in adolescence and their relationship with students'psychological and physical well-being: Development and validation of the Questionnaire of academic stress in secondary education. **International Journal of Environmental Research and Public Health**.p-p:1-14.
45. Sauer,S.,Lynch,S.,Walach,H.,& Kohls,N.(2011). **Dialectics of mindfulness: implications for western medicine**.philosophy,Ethics and Humanities in Medicine,6(1),p-p:1-7.
46. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). **Positive education: Positive psychology and classroom interventions**. Oxford review of education, 35(3),p-p: 293-311.
47. Singh, H. (2002, Apr 22). **For children, the pressures are beginning to tell. The Times of India**. Available from: [http:// timesofindia.indiatimes.com / cms.dll / html uncomp / articleshow? Msid=7697271 /](http://timesofindia.indiatimes.com / cms.dll / html uncomp / articleshow? Msid=7697271 /)
48. Sinha, U. K. (2000). **Academic stress and its management**. In S. Gupta (Ed.)
49. Sharma, Vandana. (2014). Family Environment and Peer Group Influence as Predictors of Academic Stress among Adolescents. **International Journal for Research**. Vol:3, P-P:2347-5412 .
50. Sonia,S.(2015).Academic stress among students: role and responsibilities of parents. **International Journal of Applied Research**.1(10),p-p:385-388.
51. Tan,L.b.,&Martin,G.(2012).Mind full or Mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. **International Journal of Adolescents and youth**.10,P-P:1-11.

52. Tavares,D., & Freire,T.(2016). **Flow experience, attentional control, and emotion regulation: Contributions for appositive development in adolescents.** Revista Psicologia,30 (2), p-p:27-46.
53. Tentama,F.,Suyono,H.(2020).Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. **European Journal of Education Studies**.vol:7,p-p:153-168.
54. Weissbecker,I.,Salmon,P.,Studts,L.,A.&A. &Sephton,E.(2002).Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. **Journal of Clinical Psychology in Medical Setting**. 9(4),P-P:297-307.
55. Wilks,Scott,E.(2008). **Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Work Students**. Advances in Social Work.Vol:9,No:2,p-p:106-125.
56. Witkiewitz,K.,Bowen,S.,Douglas,H.&Hsu,S.(2012). **Mindfulness-based relapse-prevention for substance craving**. Addict Behav.38(2),P-P:1563-1571.

الملاحق

ملحق (1) قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات البحث وفقاً للترتيب الهجائي

ملحق (2) تعليمات المقاييس

ملحق (3) مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) الصورة الأجنبية

ملحق (4) مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) تعريب الباحثة قبل التحكيم

ملحق (5) مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) تعريب الباحثة بعد التحكيم

ملحق (6) مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018)

الصورة الأجنبية

ملحق (7) مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018)

تعريب الباحثة قبل التحكيم

ملحق (8) مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018)

تعريب الباحثة بعد التحكيم

ملحق (9) مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013) قبل التحكيم

ملحق (10) مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013) بعد التحكيم

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات البحث وفقاً للترتيب الهجائي

الرقم	اسم المحكم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. أحمد الزعبي	أستاذ دكتور في الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
2	أ.د. خالد العمار	أستاذ دكتور في الإرشاد المدرسي	جامعة دمشق
3	أ.د. رياض العاسمي	أستاذ دكتور في العلاج النفسي	جامعة دمشق
4	د. عزيزة رحمة	أستاذ مساعد في الإحصاء في التربية وعلم النفس	جامعة دمشق
5	أ.د. محمد عبد الله	أستاذ دكتور في الصحة النفسية	جامعة حلب
6	أ.د. محمد غاوي	أستاذ دكتور في طرائق تدريس اللغة الانكليزية	جامعة حلب

ملحق (2)

تعليمات المقاييس

البيانات الشخصية:

الاسماختياري.....

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الصف الدراسي: ☐ أول ثانوي ☐ ثالث ثانوي

الاختصاص الدراسي: ☐ علمي ☐ أدبي

عزيزي الطالبعزيزتي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به من وجهة نظرك حول بعض الفقرات، يرجى منك قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة، والاستجابة على جميع فقرات المقاييس بكل أمانة وصدق، مع العلم عدم وجود إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ثم ضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك، مع ضمان عدم ترك أية إجابة فارغة، علماً أن المعلومات التي ستجمع ستبقى سرية، وستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

ولكم جزيل الشكر والامتنان على حسن تعاونكم

الباحثة

ملحق (3)

مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) الصورة الأجنبية

- 1- How often do you notice detail of buildings or landscape (e.g., trees, etc.) around you?
- 2- I notice changes in my body, such as whether my breathing (or heartbeat) slows down or speeds up.
- 3- I notice whether my muscles are tense or relaxed.
- 4- When I take a shower or a bath, I notice how water feels on my body.
- 5- I pay attention to physical sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.
- 6- I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.
- 7- I notice the smells around me
- 8- I recognize art elements in nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shade.
- 9- I notice when my moods begin to change.
- 10-When you realize that you missed something important in a class or during a lecture or a work meeting, how often do you get angry with self?
- 11-When you realize that you missed something important in a class or during a lecture or a work meeting, how often do you think about consequences of missing the info?
- 12-When you realize that you missed something important in a class or during a lecture or a work meeting, how often do you worry about not being able to find missed info?
- 13- I like to judge whether my ideas and opinions are right or wrong.
- 14- I like to judge whether my ideas and opinions are good or bad.
- 15- I tend to evaluate if my experiences are good and valuable or bad and not valuable.
- 16-I tend to evaluate if the emotions I feel are appropriate.
- 17-The emotions I feel something seem wrong.
- 18- I tell myself that I shouldn't be feeling the way I am feeling.
- 19-I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.

ملحق (4)

مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) تعريب الباحثة قبل التحكيم

رقم العبارة	العبارة	لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
1	كم من عادتكم أن تلاحظ تفاصيل المباني أو المناظر الطبيعية (مثل الأشجار وغير ذلك) من حولك؟					
2	ألاحظ تغيرات في جسمي، مثل إن كان تنفسي (أو ضربات قلبي) يتباطأ أو يتسارع.					
3	ألاحظ إن كانت عضلاتي متوترة أو مسترخية.					
4	حينما أستحم، ألاحظ شعوري بالماء على جسمي.					
5	أبدي اهتماماً بالأحاسيس الجسدية، مثل إحساسي بالريح في شعري أو بالشمس على وجهي.					
6	أبدي اهتماماً بالأصوات، مثل دقات الساعات أو زقزقة الطيور أو مرور السيارات.					
7	ألاحظ الروائح من حولي.					
8	أميز العناصر الفنية في الطبيعة، مثل الألوان أو الأشكال أو ملمس النسيج أو أنماط الضوء والظل.					
9	ألاحظ عندما يبدأ مزاجي بالتغير.					
10	عندما تدرك أنك فوت شيئاً مهماً في الدرس أو أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تغضب من نفسك؟					
11	عندما تدرك أنك فوت شيئاً مهماً في الدرس أو أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تفكر بعواقب فقد المعلومات؟					
12	عندما تدرك أنك فوت شيئاً مهماً في الدرس أو أثناء محاضرة أو اجتماع عمل، كم من عادتكم أن تقلق من عدم قدرتك على العثور على المعلومات الناقصة؟					

					أحب أن أحكم إن كانت أفكارى وأرائى صحيحة أم خاطئة.	13
					أصنع أحكاماً حول أفكارى إن كانت مناسبة أم سيئة.	14
					أميل إلى تقييم تجارى إن كانت مناسبة وقيمة أم سيئة وليست ذات قيمة.	15
					أميل إلى تقييم العواطف التى أشعر بها إن كانت مناسبة.	16
					تبدو العواطف التى أشعر بها أحياناً خاطئة.	17
					أقول لنفسى إننى يجب أن لا أشعر بهذه الطريقة التى أشعر بها.	18
					أقول لنفسى إننى يجب أن لا أفكر بهذه الطريقة التى أفكر بها.	19

ملحق (5)

مقياس اليقظة العقلية للمراهق والراشد AAMS إعداد دروتمان وآخرين

(Droutman et al.,2018) تعريب الباحثة بعد التحكيم

رقم العبارة	العبارة	لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
1	من عادتي ملاحظة تفاصيل المباني أو المناظر الطبيعية مثل الأشجار وغير ذلك من حولي.					
2	ألاحظ تغيرات في جسمي، مثل إن كان تنفسي (أو ضربات قلبي) يتباطأ أو يتسارع.					
3	ألاحظ إن كانت عضلاتي متوترة أو مسترخية.					
4	حينما أستحم أبقى متيقظاً لأحاسيس الماء في جسدي.					
5	أبدي اهتماماً بالأحاسيس الجسدية، مثل إحساسي بالريح في شعري أو بالشمس على وجهي.					
6	أبدي اهتماماً بالأصوات، مثل دقات الساعات أو زقزقة الطيور أو مرور السيارات.					
7	أشم الروائح من حولي.					
8	أميز العناصر الفنية في الطبيعة، مثل الألوان أو الأشكال أو ملمس النسيج أو أنماط الضوء والظل.					
9	ألاحظ عندما يبدأ مزاجي بالتغير.					
10	أغضب من نفسي عندما أدرك أنني أغفلت شيئاً مهماً في الدرس.					
11	أفكر بعواقب فقدان المعلومات الهامة في الدرس.					
12	أقلق عندما يضيع علي شيء مهم في الدرس.					
13	أحب أن أحكم إن كانت أفكارتي وآرائي صحيحة أم خاطئة.					
14	أصنع أحكاماً حول أفكارتي إن كانت مناسبة أم سيئة					
15	أميل إلى تقييم تجاربي إن كانت مناسبة وقيمة أم سيئة وليست ذات قيمة.					

					أميل إلى تقييم العواطف التي أشعر بها إن كانت مناسبة.	16
					تبدو العواطف التي أشعر بها أحياناً خاطئة.	17
					أقول لنفسي إنني يجب أن لا أشعر بهذه الطريقة التي أشعر بها.	18
					أقول لنفسي إنني يجب أن لا أفكر بهذه الطريقة التي أفكر بها.	19

ملحق (6)

مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018) الصورة

الأجنبية

- 1- Taking exams.
- 2- Intervening in class (e.g., asking questions, participating in debates).
- 3- Dealing with the teacher outside of class (e.g., in homeroom, office visits).
- 4- Academic overload (having too many exams and tasks to do).
- 5- Lack of time to fulfill all the activities we are asked to do.
- 6- Competitiveness among classmates.
- 7- The task of studying (e.g., meeting established schedules, level of effort).
- 8- Working with classmates on tasks in class.
- 9- Problems or conflicts with classmates.
- 10- Too much responsibility to fulfill my obligations.
- 11- Future academic and professional perspectives.
- 12- Choosing subjects in the coming courses.
- 13- Getting or keeping a grant to study.
- 14- Finishing 10th grade (or 12th grade or vocational Education) in the stipulated time periods.
- 15- Family pressure to obtain good grades.
- 16- Keeping up with the academic activities and tasks.
- 17- My relationships with my classmates.
- 18- Doing things well in all the subjects in the course.
- 19- Family discussions or conflicts caused by my studies.
- 20- Making leisure time and academic work compatible.
- 21- Teachers' pressure about my work and behavior.
- 22- The fact that my parents are always on top of me (e.g., whether I do my homework and activities, my grades,...).
- 23- Doing poorly on an exam.
- 24- The fact that my classmates think I'm not a good student.

ملحق (7)

مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al., 2018)

تعريب الباحثة قبل التحكيم

رقم العبارة	العبارة	ضغط عال جداً	ضغط عالي	ضغط متوسط	ضغط منخفض	ضغط منخفض جداً
1	التقدم إلى الامتحانات.					
2	التدخل في الصف (مثل طرح الأسئلة والمشاركة في المناقشات) .					
3	التعامل مع المعلم خارج الصف (على سبيل المثال، في غرفة التوجيه الدراسية والزيارات في المكتب).					
4	العبء الأكاديمي الزائد: (وجود الكثير من الامتحانات والمهام الواجب القيام بها).					
5	نقص الوقت لإنجاز جميع الأنشطة المطلوب منا القيام بها.					
6	التنافس بين زملاء الصف.					
7	مهمة الدراسة (مثل تلبية البرامج المحددة ومستوى الجهد).					
8	العمل مع زملاء الصف على مهام في الصف.					
9	المشاكل أو النزاعات مع زملاء الصف.					
10	وجود كثير من المسؤولية يعيقني عن تنفيذ التزاماتي					
11	الآفاق الدراسية والمهنية المستقبلية.					
12	اختيار الموضوعات في المواد الدراسية.					
13	الحصول أو الحفاظ على منحة للدراسة.					
14	إنهاء الصف العاشر (أو الصف الثاني عشر أو التعليم المهني) ضمن المدة المحددة.					
15	ضغط الأسرة للحصول على درجات مناسبة.					
16	مواكبة الأنشطة والمهام الدراسية.					

					علاقاتي مع زملائي في الصف.	17
					تأدية الأمور جيداً في جميع المواد في المقرر الدراسي.	18
					النقاشات والنزاعات الأسرية الناجمة عن دراستي.	19
					التوفيق ما بين وقت الفراغ والعمل الدراسي.	20
					ضغط المعلمين فيما يخص عملي وسلوكي.	21
					الحقيقة يوجد والديّ دائماً فوق رأسي (على سبيل المثال، إن كنت أقوم بواجباتي وأنشطتي الدراسية ودرجاتي،...).	22
					ضعف الأداء في الامتحان.	23
					الحقيقة أن زملائي في الصف يعتقدون بأنني لست طالباً جيداً (أو طالبة جيدة).	24

ملحق (8)

مقياس الضغوط الأكاديمية في التعليم الثانوي QASSE إعداد روس وآخرين (Ros et al.,2018)

تعريب الباحثة بعد التحكيم

رقم العبارة	العبارة إلى أي مدى تسبب كل من الأحداث / الأنشطة التالية ضغطاً عليك؟	ضغط عال جداً	ضغط عالي	ضغط متوسط	ضغط منخفض	ضغط منخفض جداً
1	التقدم إلى الامتحانات.					
2	التدخل في الصف (مثل طرح الأسئلة والمشاركة في المناقشات).					
3	التعامل مع المعلم خارج الصف (على سبيل المثال، في غرفة التوجيه الدراسية والزيارات في المكتب).					
4	العبء الأكاديمي الزائد: (وجود الكثير من الامتحانات والمهام الواجب القيام بها).					
5	نقص الوقت لإنجاز جميع الأنشطة المطلوب منا القيام بها.					
6	التنافس بين زملاء الصف.					
7	القيام بالمهام الدراسية بما يتناسب بين البرامج الأسبوعية ومستوى جهدي.					
8	التعاون مع زملاء الصف في المشاركة في المهام الصفية.					
9	المشاكل أو النزاعات مع زملاء الصف.					
10	وجود مسؤوليات كثيرة يعقيني عن تنفيذ التزاماتي الدراسية.					
11	الآفاق الدراسية والمهنية المستقبلية.					
12	اختيار الموضوعات في المواد الدراسية.					
13	الحصول أو الحفاظ على منحة للدراسة.					

					إنهاء الصف العاشر (أو الصف الثاني عشر أو التعليم المهني) ضمن المدة المحددة.	14
					ضغط الأسرة للحصول على درجات مناسبة.	15
					مواكبة الأنشطة والمهام الدراسية.	16
					علاقاتي مع زملائي في الصف.	17
					القيام بالواجبات الدراسية قياماً جيداً في جميع المواد.	18
					النقاشات والنزاعات الأسرية الناجمة عن دراستي.	19
					التوفيق ما بين وقت الفراغ والعمل الدراسي.	20
					ضغط المعلمين فيما يخص عملي وسلوكي.	21
					الحقيقة يوجد والديّ دائماً فوق رأسي (على سبيل المثال، إن كنت أقوم بواجباتي وأنشطتي الدراسية ودرجاتي،...).	22
					ضعف الأداء في الامتحان.	23
					الحقيقة أن زملائي في الصف يعتقدون بأنني لست طالباً جيداً (أو طالبة جيدة).	24

ملحق (9)

مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013) قبل التحكيم

رقم العبارة	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالياً من الآخرين.					
2	أنا راض عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.					
11	أشعر أنني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.					
13	أنا راض بما وصلت إليه.					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة.					
16	أقبل الآخرين وأعيش كما هم.					
17	أعيش في مستوى حياة/معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					

					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.	18
					أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.	19
					أقبل نقد الآخرين.	20
					يثق الآخرين في قدراتي.	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.	22
					أنام نوماً هادئاً مسترخياً.	23
					ينظر الآخرين إلي باحترام.	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.	25
					أفكاري وآرائي تتال إعجاب الآخرين.	26
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	27
					علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	28
					روحي المعنوية مرتفعة.	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.	30

ملحق (10)

مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013) بعد التحكيم

رقم العبارة	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالياً من الآخرين.					
2	أنا راض عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية .					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.					
11	أشعر أنني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.					
13	أنا راض بما وصلت إليه.					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفاتي الحياتية.					
16	أقبل الآخرين وأتعاش كما هم.					
17	أعيش في مستوى حياة/معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					
18	أشعر بالسعادة لأنني أمتلك أصدقاء طيبين.					
19	أشعر أن حياتي مشرقة وملينة بالأمل.					
20	أقبل نقد الآخرين.					
21	يثق الآخرون في قدراتي.					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.					

					يعاملني الآخرون باحترام.	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.	25
					أفكاري وآرائي تنال إعجاب الآخرين.	26
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	27
					لدي علاقات اجتماعية جيدة.	28
					روحي المعنوية مرتفعة.	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.	30

Abstract

The current research aimed to study mindfulness as a predictor of the relationship between academic stress and life satisfaction in a sample of adolescents in Aleppo city, the sample consisted of (640) male and female adolescent students of the first secondary and third secondary grades, the mindfulness scale for the adolescent and the adult AAMS prepared by (Droutman et al.,2018) arabized by the researcher, the scale of academic stress in secondary education QASSE prepared by (Ros et al.,2018) arabized by researcher, and the scale of life satisfaction prepared by Magdy El Desouki (2013) were applied, and the researcher adopted the descriptive analytical approach, and the research concluded the following results: the presence of an average level of mindfulness, a high level of academic stress, and an average level of life satisfaction, and the presence of a negative correlation between academic stress and life satisfaction, and the presence of statistically significant differences in mindfulness according to the gender variable in favor of females and the academic grade variable in favor of the first secondary grade, and the absence of statistically significant differences in mindfulness according to the academic specialization variable, and the presence of statistically significant differences in academic stress according to the gender variable in favor of males and the academic grade variable in favor of the third secondary grade and the academic specialization variable in favor of the scientific specialization, and the presence of statistically significant differences in life satisfaction according to the gender variable in favor of females and the academic grade variable in favor of the first secondary grade, and the absence of statistically significant differences in life satisfaction according to the variable of academic specialization, and the presence of statistically significant differences between high and low mindfulness in academic stress in favor of low mindfulness, and the presence of statistically significant differences between high and low mindfulness and low mindfulness in life satisfaction in favor of high mindfulness, and mindfulness is considered a predictor of the relationship between academic stress and life satisfaction among the research sample of adolescents.

Keywords: mindfulness, academic stress, life satisfaction, adolescents.

Syrian Arab Republic
Damascus University
Faculty of Education
Department of Psychological Counseling



**Mindfulness as a Predictor of the Relationship between
Academic Stress and Life Satisfaction in a Sample
of Adolescents in Aleppo City**

A Thesis Submitted to obtain Master's Degree in Mental
Health

Prepared by
Milad Hasan Sultan

Supervised by
Dr. Raghdaa Naisseh
Professor in the Department of Psychological Counseling

2022-2023 A.C.